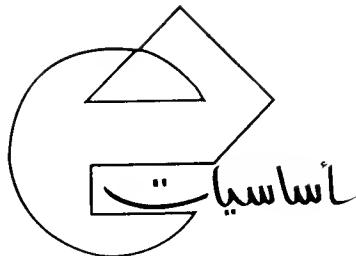


مِنْجَدٌ



# التدافع بالاعشاب والطبيه

دعوة للثقنيين العلمي لأعشاب  
الطب النبوي والتراث العربي

الدكتور عبد الباسط محمد سيد

أستاذ الفيزياء المجرية المزئنة والطبية  
بالجامعة القرماني للجامعة

© الشركة المصرية العالمية للنشر - لوجان ، ٢٠٠٣

١٠، شارع حسين واصت ، ميدان المساحة ، الدقى ، الجيزة - مصر

يطبع من : شركة أبو الهول للنشر

٢ شان شوارب بالقاهرة ت ، ٣٩٣٩٦٨ - ٣٩٣٩٦٩  
٤٧ طرفيه العريه (فؤاد سابقا) - الشلالات ، الإسكندرية ت : ٤٩٤٨٣٩

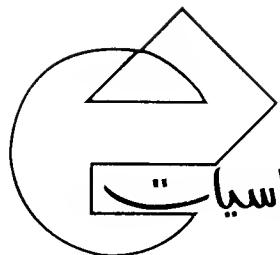
جميع الحقوق محفوظة : لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب ، أو تخزينه  
أو تسجيله بأية وسيلة ، أو تصويره دون موافقة خطية من الناشر .

الطبعة الثانية ٢٠٠٣

رقم الإيداع ٢٠٠٣/٥٦٨٤  
الترقيم الدولي ١٦٠٦٧٥ - ١ ISBN ٩٧٧

طبع في دار توبار للطباعة ، القاهرة

المعلومات العلمية والأراء الواردة في الكتاب على مستوى المؤلف

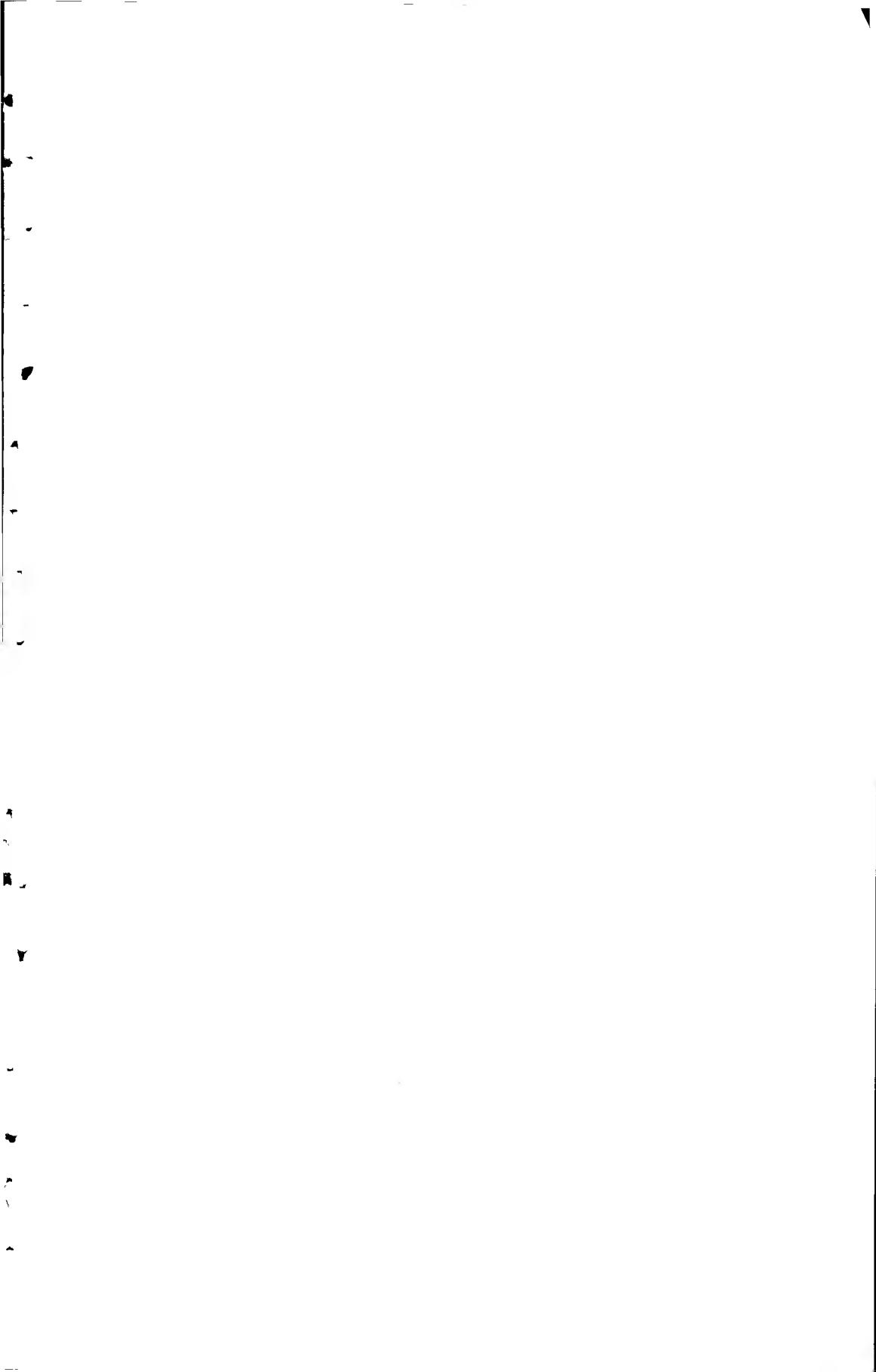


التراث بالاعتناء والطبع

اشراف : وجدي رزق غالى

## المحتويات

	الصفحة
كلمة	٢ - ١
المُقدمة	٧ - ٣
الفصل الأول : استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض	٢٨ - ٨
الفصل الثاني : طب رسول الله ﷺ	٦٩ - ٢٩
الفصل الثالث : بعض أعشاب مصر الطبية المأخوذة من التراث وفوائدها	٨٧ - ٧٠
الفصل الرابع : العسل وفوائده الطبية	١٠٢ - ٨٨
الفصل الخامس : العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة	١٣٠ - ١٠٣
الفصل السادس : الطب الوقائي : سيدنا محمد الطيب	١٤٦ - ١٣١
الفصل السابع : جدوله عامة للأحاديث النبوية والإعجاز في السنة النبوية	١٧٦ - ١٤٧
المراجع والمصادر	١٨٥ - ١٧٧



## كلمة

إن علم الله هو العلم الشامل المحيط الذي لا يعتريه خطأ ، ولا يشوبه نقص ، وعلم الإنسان محدود ، ويقبل الازدياد ، ومعرض للخطأ ؛ كما أن نصوص الوحي قد نزلت بألفاظ جامعة ؛ فقد قال ﷺ : « بُعِثْتُ بِجَوَامِعِ الْكَلِمِ » ، البخاري ، ومسلم (٥٤٢٣) . والإعجاز العلمي للقرآن والسنة هو إخبار القرآن والسنة بحقيقة أثبتها العلم التجريبي ، وثبت عدم إمكانية إدراكتها بالوسائل البشرية من زمن الرسول الكريم ﷺ ما يظهر صدقه فيما أخبر عن ربه (سبحانه وتعالى) .

وفي القرآن حقائق لا تتجلى إلا بعد حين ﴿ إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ، وَلَتَعْلَمُنَّ تَبَاهُ بَعْدَ حِينٍ ﴾ [ص : ٨٧ ، ٨٨] ، وشاء الله أن يجعل لكل نبا زماناً خاصاً يتحقق فيه ﴿ لِكُلِّ نَبَأٍ مُّسْتَقِرٌ وَسَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴾ [الأنعام : ٦٧] ؛ لذلك فإن الحقائق القرآنية ، وتلك الموجودة في السنة هي المعيارية التي يجب أن يحتمكم إليها العلم ، ومنها يستطيع المسلمون أن يتقدموه لتصحيح مسيرة العلم وجعله طريقاً إلى الإيمان بالله فتقديم هذه الحقائق للناس زيادة في اليقين . كما إنها هي الوسيلة للدعوة في هذا العصر الذي يوصف بأنه عصر العلم .

خاصة وإن الإسلام ليس مجرد عقيدة ، بل هو نظام يتضمن جميع قوانين الحياة ، كما إنه تشرع ونظام للمجتمع .

وقد اشتملت آيات القرآن والأحاديث النبوية على العديد من النصوص عن الغذاء والتغذية التي تحفظ للإنسان صحته وتضمن الارتفاع بها على الوجه الأمثل ، وتحقق له المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً وروحيّاً . فإذا أحسن الإنسان الاستفادة من هذه التوجيهات واتباع النظام الغذائي الجيد ، فإن مردود ذلك يكون بالصحة والعافية ، كما أن سيدنا محمد ﷺ يعتبر الطبيب الأول في الطب الوقائي ، وهو أول من نادى بالحجر الصحي سواء للإنسان أو للحيوان .

ومن هذا المنهل أتقدم بهذا الجهد المتواضع من طب سيد المسلمين ، مع الدعوة إلى تبنيه علمياً ؛ ليصبح لل المسلمين دواء لكل داء . والله من وراء القصد .

المؤلف

## المُقدِّمة

خلق الله النباتات على الكرة الأرضية قبل أن تطأها قدم الإنسان أو حافر الحيوان ، وأصبحت هي الغذاء الأساسي لكل مخلوق ، وكما أن الله جعل النباتات غذاء لا تستغني عنه الحياة - فقد أوجد فيها أيضاً الدواء للأمراض ، وأعطى للحيوان الذي لا يعقل ولا يفكر غريرة الاهتداء إلى نوع النباتات التي تشفيه من مرضه ﴿قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ ثُمَّ هَدَى﴾ [سورة طه ، آية : ٥٠] . وترك الإنسان العاقل ليهتدى إلى النباتات الشافية من الأمراض بالدراسة والتجارب والاستنتاج .

ومن أشهر ذلك قشور شجرة الكينون التي استخلص العلماء منها مادة الكينون الشافي لحمى الملاريا ، والتي ظلت ثلاثين عاماً ملكرةً من ملوك الأدوية في عالم الطب .

وطب التداوي بالأعشاب يرجع إلى قدماء المصريين ، وقدماء الهندو ؛ ففي القرن الثاني احتكر الرهبان في أوريا التداوي بالأعشاب ، وأكمل مسيرتهم العلماء العرب ؛ مثل ابن سينا ، والرازي ، الذين ذكروا أن عشبة واحدة قد تحتوي على مواد فعالة شافية لأمراض مختلفة . وفي الولايات المتحدة الأمريكية ، وهي زعيمة الطب الغربي ، تعللت الأصوات بأن الأدوية الكيميائية شفاء للأعراض لا للأمراض ؛ حيث تحولت الأمراض إلى أمراض مستعصية . والسؤال الهام الآن : كيف ينجح طب النباتات وينتفوّق على طب الدواء في كثير من الأمراض المستعصية ؟

وللتمثيل على هذا أود أن أذكر ما يقوم به التراث الصيني في علاج الأمراض المستعصية في الحي الصيني في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية ، كذلك في وسط أوربا ، من علاج حالات الأكزيما - الحساسية - الضعف الجنسي - تسمم الحمل - السمنة المفرطة - النحافة المفرطة - الخلل الهرموني - النقرس وشبيهه gout and pseudogout - حالات تصلب الشرايين - الشلل الرعاش - زيادة المناعة الطبيعية - الصداع المزمن والنصفي - آلام عصب الوجه - الصرع - ضعف الذاكرة - التهاب الجيوب الأنفية- ضعف السمع - الطنين في الأذن - سرطان الشفة واللهة - قروح الفم - سرطان الوجه - النمش - بحة الصوت المزمن - وقاية المدخنين - الإلقاء عنه - الربو الحاد والمزمن - الذبحة الصدرية - ارتفاع ضغط الدم - اضطراب الدورة الدموية - قرحة المعدة والاثني عشر - الإسهال والإمساك - اختلال الكبد - احتقان الكبد - تضخم الكبد - خراج الكبد - سرطان الكبد - وكذلك التهاب الكلي - حصاة الكلي - التهاب حوض الكلي - التهاب المثانة - التبول اللاإرادي - التهاب البروستاتا - تضخم البروستاتا - عسر البول - سلس البول - اضطراب الحيض - آلام الحيض - عدم انتظام الحيض - العقم عند النساء والرجال - اضطراب البلوغ - اضطراب سن اليأس - الضعف الشيخوخي - قرحة الأظافر - التهاب دوالي الساقين - التهاب المفاصل - الجروح والحرقق - التسمم - الإجهاد .

علمًا بأن تقرير الدخل القومي للصين من العلاج بالطب غير التقليدي يبلغ حوالي ١٠٪ من قيمة الدخل القومي الكلي .

وهنا تجدر الإشارة أن التراث العربي والإسلامي والمسيحي المتاح في العالم العربي ، يزيد على مثيله في التراث الصيني في العلاج بالأعشاب ، إن لم يكن ضعفه فهو أكثر منه ، إلا أننا لم نخدم هذا التراث ونقتنه التقنيين

العلمي ، وكانت كل المجهود فيه هي جهوداً فردية ، أو فرقاً بحثية محدودة ، واجهت الصعوبات والتحديات ، وتركنا هذا التراث لهنة العطارة التي يدخل فيها السعي إلى الكسب المادي فقط ، مع الجهل بالأثر السمي لبعض الأعشاب ، بالإضافة إلى التعاطي العشوائي ، وعدم تحديد الجرعات ، وعدم الإلام بالمواد الفعالة .

وتتركز المجهود الآن في العالم العربي في دولة السعودية ، عن طريق هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة ، وشركة دلة ، وكذلك معهد الأعشاب الذي أنشأه معالي الشيخ زايد بابي ظبي ؛ إيماناً من معاليه بدور التراث في العلاج . غير أنه رغم ذلك لا يوجد توحيد للجهود حتى الآن ، وما زالت الاجتهادات سواء العلمية منها وغير العلمية هي التي تسود ، بالإضافة إلى جهل العطارين بوسائل التخزين ، وما يمكن أن يوجد بهذه الأعشاب من فطريات ومتغيرات تنمو في الجو الحار ، الرطب ، ويكون لها أثراً خطيراً .

إن تراثنا العربي الضخم ، لو وجدت خطط قومية وعربية لتقنيته علمياً - لأتمكن أن يساهم في حل مشكلة الدواء ، والمواد الأولية المستخدمة في تصنيعه ، ويصبح لنا حق التقنية المحلية والاستغناء عن التقنية المستوردة ، علاوةً على ما يكون لذلك من أثر في الدخل القومي عن طريق التصدير ، كما هو الحال بالتراث الصيني .

وما تجدر الإشارة إليه في هذا المقام ، أن بعض شركات تنقية وغربلة وتعبئة وتصدير الأعشاب الموجودة في أرض مصرنا الحبيبة ، تقوم بتصدير الأعشاب مفردة بأقل الأسعار . ويكتفي هنا أن ندلل على أن البردقوش المصري يصدر بالطن بأسعار زهيدة ويعاً في الخارج في أكياس ؛ مثل أكياس الشاي ، وبيع المائة كيس بمبلغ ١٧ دولاراً ؛ وذلك لفوائده التي وردت في الطب النبوي والتي نذكرها في حينها من هذه الدراسة .

والمواد الفعالة في الأعشاب لا تنفرد بجزء واحد له علاقة خاصة بجزء خاص في الجسم دون أن يكون له تأثير آخر في غيره ؛ كما هو الحال في الأدوية الصناعية في الصيدليات ، بل إن يد الخالق (سبحانه) جمعتها في عشبة واحدة بمزاج يستحيل على الإنسان أو مصانعه أن يأتي بمثله . ولذلك كانت العشبة الواحدة تحتوي على كثير من المواد الفعالة الشافية ، مما يجعلها مفيدة في مداواة أمراض مختلفة ، ولو تغيرت طرق استعمالها بما يقتضيه المرض المعالج . ولا أستطيع أن أتوسع هنا في هذا الموضوع ، وأكتفي بذلك دليلاً واحداً قاطعاً ، يدل على تفوق الأعشاب في تأثيرها الطبي على الأدوية الصناعية المستخرجة منها ؛ فالديجيتال مثلاً علاج سام يستعمل في مداواة أمراض القلب ، وهو مستخرج من نبات يسمى « قمعية أرجوانية » ، والكمية السامة منه تسمم القلب إذا أعطيت من المستخلص من النبتة ، ولا تسبب أمراض تسمم لو أعطيت بكميات أكبر بوريقات النبتة ذاتها . ولكن بالرغم من هذا كله أهمل الأطباء استعمال أكثر الأعشاب الطبية ، واستعواضاً عنها بأدوية الصيدليات الصناعية ، والمستحضرات ؛ للسهولة ؛ ولأن ذلك أدعى إلى ثقة المريض ورضاه .

فلو خُيِّر المريض في عصرنا الحاضر بين علاج يشتريه من الصيدليات ، ويدخل جسمه بالحقن مما لا يخلو من الألم ، وبين الاستعاضة عن ذلك مثلاً بيصلة يجدها دائماً في مطبخ ، ولا تكلفه شيئاً - أقول لو خير بين الأمرين ؛ لاختار الأول ، واستهزاً بالثاني ؛ وحتى بالطبيب نفسه ، إذا أوصاه بذلك ؛ لزعمه أن البصلة المسكينة المحتقرة في مطبخه ، والتي لا قيمة مادية لها بالنسبة لأنثمان الأدوية الباهظة في الصيدليات - لا يمكن أن يكون فيها ولو جزء بسيط مما في الصيدلية من أدوية .

وما هو جدير بالذكر لا الخصر عن إنتاج الأعشاب الطبية نجد أن : ألمانيا

الغربية تنتج حوالي ٣٥٠٠ دواء عشبي .

- الولايات المتحدة الأمريكية تنتج حوالي ١٨٠٠ دواء عشبي .

- ونجد أن الطرق المتأصلة لاستخلاص المواد الفعالة من الأعشاب غير كافية لاستخلاص كل المواد الفعالة ، وأن المواد الفعالة إذا أخذت من الأعشاب الموزونة تكون نتيجة العلاج أكثر نجاحاً . وهذا ما أعلنه في الولايات المتحدة الأمريكية وهي زعيمة الطب الغربي .

ويدور هذا الكتاب حول تقنين بعض الأعشاب طبياً ، وإبراز المواد الفعالة ، بها طرق العلاج مصحوبة بنصوص الطب النبوي الذي يقارن أرقى البحوث المعملية الحديثة ، وإبراز مدى إسهام هذا الطب النبوي في علاج كثير من الأمراض ، ومدى إعجازه العلمي في هذه الفترة التاريخية السحرية .

ولذلك يشتمل هذا الكتاب على الأجزاء الآتية :

استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ، وفيها تجربتي وما تم تقنيته علمياً . طب رسول الله ﷺ وأهميته والدعوة إلى تقنيته علمياً . الأصول الوراثية للنباتات التي ذكرها ﷺ . بعض أعشاب مصر الطبية . طب رسول الله ﷺ الوقائي . جدوله عامه للأحاديث النبوية الواردة في الإعجاز الطبي . المراجع .

# الفصل الأول

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

### علاج البول السكري diabetes mellitus

ويعرف على أنه ارتفاع في سكر الدم ارتفاعاً مزمناً ، وغالباً ما يصاحبـه خلل في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات ، ويتبعـه سرعة في هـدم كل من الدهـون والبروتـين ؛ وكذلك أمـراض الأـوعـية الدـمـوـية ، والـتي يـصـاحـبـها تـصـلـبـ الشـرـاـيـن ، وـتـغـيـرـ فيـ سـمـكـ الأـوعـيةـ الدـمـوـيةـ الصـغـيرـةـ ، والـتي تـزـدـادـ ضـيـقاـ ، وـيـنـعـكـسـ ذـلـكـ عـلـىـ وـظـيـفـتـهـاـ ، وـكـذـلـكـ عـلـىـ وـظـيـفـةـ المـرـشـحـاتـ فيـ الـكـلـيـتـيـنـ .

وينقسم مرض السكر إلى نوعين :

#### (1) النوع الأول : مُعْتمِدٌ عَلَىِ الْإِنْسُولِينِ insulin dependent diabetes

وـ غالـباـ ما يـحدـثـ فيـ صـغـارـ السـنـ أـقـلـ مـنـ ٣ـ٠ـ عـامـاـ ، حيثـ يـكـونـ ثـمـةـ نـقـصـ فيـ تـخـزـينـ الـإـنـسـوـلـينـ ؛ (وـتـكـوـنـ خـلـاـيـاـ بـيـتـاـ beta cellsـ المـصـنـعـةـ لـلـإـنـسـوـلـينـ فيـ الـبـنـكـرـيـاـسـ أـقـلـ مـنـ ١ـ٠ـ٪ـ) ، لـذـلـكـ يـجـبـ أـنـ يـعـوـضـ هـذـاـ النـقـصـ بـحـقـنـ الـإـنـسـوـلـينـ مـنـ الـخـارـجـ ؛ وـهـوـ إـماـ نـتـيـجـةـ وـجـوـدـ أـجـسـامـ مـضـادـةـ لـخـلـاـيـاـ الـبـنـكـرـيـاـسـ (الـتـيـ تـقـوـمـ بـإـفـرـازـ مـادـةـ الـإـنـسـوـلـينـ ، وـيـطـلـقـ عـلـيـهـاـ جـزـرـ لـانـجـرـهـانـزـ) ، أـوـ دـمـ

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ٩

وجود هذه الخلايا ، أو تليف خلايا البنكرياس عن طريق إصابة فيروسية ، أو وجود خلل في مستقبلات الإنسولين insulin receptors في كرات الدم ، أو خلل وراثي chromosomal aberration يرجع إلى وجود ذراع قصيرة للクロموسوم رقم ٦ .

(٢) النوع الثاني : غير معتمد على الإنسولين insulin independent diabetes

وهو الأكثر شيوعاً ، وليس له علاقة بوجود أجسام مناعية ضد خلايا جزر لانجرهانز ، والمرضى في هذا النوع من السكر ينقسمون إلى : بُدناء obese ، وغالباً ما يستجيبون للنظام الغذائي ، ونحفاء thin ، وهم يحتاجون إلى أدوية السلفونيل يوريا ومشتقاتها الكيميائية ، وهي تحدث البنكرياس على إفراز الإنسولين ، وبعد فترة تتراوح بين ثلاثة إلى سبع سنوات يقل إفراز الإنسولين من البنكرياس ، ويتحولون إلى الاعتماد على الإنسولين . ولذلك كان التفكير في استخدام وسائل غير تقليدية في العلاج ، وهي هذه الأعشاب التي من خواصها :

(أ) تخفيض سكر الدم بنسبة من ٢٠ إلى ٦٠ % بما تحتويه من مواد فعالة .

(ب) تحتوي على عنصر الزنك الذي يرتبط بال펩تيديات peptides (بروتين صغير الحجم) ، وهو ما يساعد على إعادة بناء خلايا البنكرياس .

(ج) بعض هذه الأعشاب تحتوي على كبريت عضوي organic sulphur يساعد على زيادة كفاءة مستقبلات الإنسولين بالدم . ولذلك تستخدم كل من إسرائيل وألمانيا الغربية نبات (الصموة) ، وهو نبات صحراوي ينمو برياً في صحراء سيناء ، في علاج مرضى السكر من النوع الثاني ، وتستخدم الهند بنور الخلبة في علاج النوعين الأول والثاني .

وتجدر الإشارة إلى ضرورة :

## ١٠ استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

- أ - قياس كفاءة البنكرياس عن طريق تقدير نسبة الإنسولين الفعال .
- ب - قياس نسبة البروتينات المصنعة للإنسولين .
- ج - قياس تركيز الهيموجلوبين المسكر ؛ لأنه يعطي مؤشراً لحالة المريض منذ ٣ - ٤ أشهر ؛ ولذلك يتخد كأساس لمعرفة انتظام مستوى السكر .
- د - قياس الألبومين المسكر ، أو الفركتوزامين ؛ والذي يدل على حالة السكر منذ ٢١ يوماً مضت . ويلاحظ أن تنظيم السكر يعتمد على الاتزان الهرموني ؛ وهي ما يمكن توضيحه في الآتي :
- ١ - الإنسولين : وهو الهرمون المسئول عن خفض سكر الدم .
- ٢ - الهرمونات المضادة للإنسولين :
  - أ - الجلوكاجون glucagon عامل رافع لسكر الدم .
  - ب - هرمون النمو growth hormone يزيد من نسبة السكر بالدم .
  - ج - هرمون الكورتيكوتروفين corticotrophines وهو ينبه قشرة الغدة الكظرية ، وهو مثل هرمون النمو يزيد من نسبة السكر بالدم .
  - د - الأدرينالين : وهو مضاد لتأثير الإنسولين .
  - هـ - هرمون قشرة الغدة فوق الكلوية (الكظرية) ؛ وهو يحول المواد البروتينية إلى جلوكوز ، ويزيد من نسبة السكر بالدم .
  - و - الشيروكسين thyroxine وهو ينظم سرعة تكوين الإنسولين في البنكرياس .
- أي : لا بد من أن يكون هناك اتزان بين الإنسولين والهرمونات المضادة له ، لكي ينظم تمثيل المواد الكربوهيدراتية في الجسم .

### علاج السمنة

استخدام أعشاب طيبة لها علاقة بإعادة الاتزان الهرموني ، وإزالة الماء

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ١١

الزائد على حاجة الجسم ؛ وهي المذكورة في الطب النبوي ، ولها طعم ممتاز ، بالإضافة إلى أعشاب تخفيض الدهون ؛ وخاصة كلاً من LDL و HDL .

أي : استخدام أعشاب من العائلة marjolaine ، وكذلك استخدام الأعشاب المهبطية للدهون ؛ وهي Citharexylum quadrangulare من العائلة cotelette مع مواد مالئة ، وتحتوي على الألياف ، وهي الشمر ، والكابلي . belia ribes

وكذلك بعض الأعشاب المعروفة عنها أنها تقلل الشهية ؛ مثل : رجل الأسد Leontopodium alpinum .

### علاج الالتهاب الكبدي الوبائي

#### ١- نقط مضادات الفيروس

وهي عبارة عن العصير الخلوي لنباتين بريين من القرعيات . أحدهما : يحتوي على كمية من السموم ، أمكن فصلها بالطرق الطبيعية ، وتم التعرف على ما بها من مواد فعالة ، ووجد أنها تحتوي على أربع مواد فعالة أساسية تكون فيما بينها تأثيراً تعاونياً للقضاء على الفيروس ، ويتطلب ذلك تقدير ال extension coefficient لهذه القيم الأربع ، ثم حساب التركيز باستخدام قانون بير ولبرت ؛ حيث نحصل على أربع معادلات بها أربعة مجاهيل يمكن حلها بالحاسب الآلي ، للوصول إلى التركيز المطلوب وهو ٢٢ مللي مول لكل مللي ، وذلك لأن هذا التركيز للمواد الفعالة يؤدي إلى molecular disorder effect (entropy  $\Delta s$ ) ، وهي تساوي ٨٢ كيلوجولا ، وهو اللازم لقطع ضفيرة الفيروس حيث إن قوة الربط للفيروس هي ٧٨ كيلوجولا ، وكذلك المحتوى الحراري ( $\Delta H$ ) يساوي  $2,7 \times 10^4$  كيلوجولات . براءة اختراع أوروبية رقم (٠٧٩٣٩٦٤) بتاريخ ٢٥ - ٧ - ٩٧ ، وبراءة اختراع أمريكية رقم (٦٩٦٨٢) بتاريخ ٢٩ - ٥ - ١٩٩٦ م .

## ١٢ استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

### ٢- مجموعة أعشاب للمحافظة على خلايا الكبد

وهي تحتوي على مواد فعالة عبارة عن بيتيدات الزنك صغيرة الحجم ، وعنصر السيلينيوم ، والtribinat ، وزيوت طيارة ، وفلاغينات .

#### ملاحظة

فيروس « سي » عبارة عن سبع سلالات ؟ نسبة نجاح العلاج باستخدام الإنترفيرون ٢٥٪ في السلالات الثلاث الأولى بعد العلاج لمدة سنة بالحقن يوماً بعد يوم ، وكل حقنة تحتوي على ٣ ملايين وحدة دولية ، وبعد ذلك يحدث ارتداد لـ ٥٠٪ من المرضى ؟ نظراً لأن الفيروس يكمن داخل كرات الدم البيضاء ، ثم يظهر مرة أخرى ، أي أن نسبة النجاح في السلالات الثلاث الأولى لا تتعدي ١٢,٥٪ ، وهو عدم الفاعلية في السلالات الأربع الأخيرة ، ونسبة النجاح التي حصلنا عليها باستخدام فقط الأنف المشار إليها سابقاً في مصر ٦٨٪ ، أما التجربة التي قمت في الولايات المتحدة الأمريكية في براءة الاختراع توصلت إلى أكثر من ٨٧٪ عند ضم السلالات بعضها إلى بعض ، ونسب الشفاء كانت تم بتقدير (PCR) HCV-RNA في كل من مصل الدم ، وكرات الدم البيضاء ، وتقدير تضاعف الفيروس في الدم ، علاوة على ١٢٤ مريضاً تم عمل الـ (PCR) في عينات من الكبد . وتجدر الإشارة هنا إلى أن نسبة نجاح العلاج بالنسبة للإصابة بالفيروس (B) تصل إلى ٨٨٪ .

وفيما يلي تفصيل ما تم إنجازه :

#### مقدمة

من المعروف عالمياً أنه توجد خمسة أنواع من الفيروسات تسبب الالتهاب الكبدي الفيروسي ؟ وهي A, B, C, D, E علمًا بأن الالتهاب الكبدي الفيروسي C HCV يمثل الغالبية العظمى من الإصابة ، وهو ما كان يعرف قبل سنة ١٩٨٩ (Non-A Non-B) . ولقد أمكن التعرف عليه سنة ١٩٨٩ . وفي

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ١٣

سنة ١٩٩٠ م أمكن اختبار الأجسام المضادة له في الدم ، anti-HCV وأصبحت تداول في التعرف عليه في الدم .

ومنذ ذلك الوقت كان التعرف على حالات الإصابة يتم غالباً عن طريق ارتفاع إنزيمات الكبد ، وأصبح العمل ، أو الاختبار الروتيني ، هو اختبار الكشف عن إيجابية الأجسام المضادة بالدم . وفي سنة ١٩٩٢ م تم إيجاد اختبار أكثر دقة ، يقلل من الأخطاء الإيجابية ، وصار منذ ذلك الوقت أن إيجابية هذا الاختبار مع ارتفاع وظائف الكبد تعني وجود الالتهاب الكبدي الفيروسي C ، علمًا بأن وجود الأجسام المضادة يبقى إيجابياً لفترة طويلة ، حتى بعد الشفاء منه ، ولذلك تم استحداث اختبار PCR ، وهو اختبار يحتوي على بادئ primary الكشف عن الإرشاد الوراثي للفيروس في الدم ، أو كرات الدم البيضاء ، ولذلك يسمى HCV-RNA-(PCR) ، وهو إما أن يتم في مصل الدم ؛ أو بلازما الدم ، كما أنه يمكن قياسه كمياً بمعنى قياس عدد الفيروسات في المستيمتر من الدم ، ومن ناحية أخرى فقد وجد أنه يمكن قياس الحمض النووي المتفرع (b-DNA) HCV-RNA .

و وجد كذلك أن الفيروس « C » يحتوي على ست سلالات أكثرها مقاومة هي السلالة الرابعة ؛ وهي توجد في مصر ، وكل سلالة تحتوي على عدد من تحت السلالات . ولقد تمكّن العالم الياباني Chein سنة ١٩٩٢ م من عزل بعض هذه السلالات ، وأمكنه الحصول على مصل في الشمبانزي للسلالة الأولى ، لكنه وجد أن هذا المصل محدود ، وذلك للسبب المشار إليه سابقاً ؛ وهو وجود تحت السلالات التي تتغير في الشكل والخواص .

و تحدث العدوى من استخدام الحقن الملوثة ، وكذلك نقل دم ملوث ، أو التلوث أثناء الغسيل الكلوي ، كما أن انتقال الإصابة عن طريق الاتصال الجنسي غير مؤكّد ، وكذلك عن طريق اللعاب ، أو انتقاله من الأم الحامل

## ١٤ استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

للجنين علماً بأن حدوث الإصابة في ٤٠٪ من الحالات يكون غير معروف السبب ، وربما يعزى إلى النقل من استعمال أدوات في طب الأسنان غير معقمة ، لذلك يجب أن يكون لكل إنسان صندوق يحتوي على هذه الأدوات ، وكذلك أدوات الحلاقة الخاصة به .

وتحمةً أدلة وبراهين تؤكد أن المرض يتطور بسرعة في منتصف العمر ، وكبار السن ، وفي دراسة تمت في American Liver Foundation أثبتت أنه باستخدام liver biopsy يمكن التعرف على الالتهاب الكبدي المزمن في الأطفال في سن عشر سنوات في المتوسط ، والتي حدثت بعد نقل الدم ، وحدث التليف cirrhosis في سن عشرين عاماً . ولقد أظهرت الدراسة أن الالتهاب الكبدي الفيروسي « C » مثل « B » يمكن أن يتطور إلى سرطان الكبد ، علماً بأن حقيقة هذه الخطورة ما زالت غير معروفة ، ولكنها خطورة مؤكدة تحدث عند استمرار الإصابة بدون علاج ، وقدر أنه يحدث بعد ٣٠ سنة من الإصابة .

### والعلاج المتاح في العالم هو

الإنترفيرون Alpha-2b : وهو يعطي نتائج تبلغ ٥٠٪ سكوتاً للمرض ، ويحدث في ٥٠٪ منهم انتكasaة ؛ علاوة على أن تأثيره على الصفائح الدموية وكرات الدم البيضاء خطير ، وهذه النتيجة تحدث بالنسبة للسلالة الأولى وتحت سلالاتها ، أما هذه النتيجة فإنها تتراجع إلى أقل من ذلك بكثير في حالات السلالات الأخرى ، ولا تزيد على ٥٠٪ في حالة السلالة الرابعة ، وما بها من تحت سلالات .

كما ظهر دواء آخر يسمى ريبافاريل أو فيرازول ، ولكن منظمة الأغذية في أمريكا حرم استخدامه في الولايات المتحدة ؛ وذلك لأن النتائج المتاحة لم تظهر أماناً في استخدامه وتأثيره ؛ كما ذكرت هذه المنظمة أن الجمع بين الإنترفيرون والريبافاريل أخذ طريقه في أوروبا ، ومع ذلك ما زال الاعتراض

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ١٥

من هذه المنظمة موجوداً ؛ وذلك لعدم الأمان والتأثير ؛ وذلك من النتائج المترادفة (FDA rejects Virazol in hepatitis - C).

### خطوات العلاج المقترن

أولاً : عصير نباتين بريين من العائلة القرعية . أحدهما يعرف في المراجع العلمية بأنه مضاد للقيروسات ، والآخر يعرف بأنه مضاد للصفراء (اليرقان) .

- كما يوجد عصير نبات ثالث معروف من أيام داود الأنطاكي ذكره في كتابه «التذكرة» ، وأشار إلى أنه مضاد لليرقان .

ثانياً : خليط من عدد ١٠ - ١٢ عشباً للمحافظة على خلايا الكبد ، وتنشيطه ، وزيادة إنتاج الألبومين .

### تعليمات تناول العلاج

١ - صب نقطتين في كل فتحة أنف صباحاً ومساءً ، وتكرر هذه العملية لمدة شهر ، ويمكن أن تكرر حسب شدة الإصابة ، وتحفظ في الثلاجة خلال فترة العلاج ، ويمكن استخدام هذه النقط تحت اللسان .

٢ - تناول ملعقة أعشاب صغيرة بالماء ثلاث مرات قبل الأكل لمدة ثلاثة أشهر ، أو ستة أشهر .

٣ - إجراء التحاليل التالية قبل العلاج وبعده :

1. Albumin	2. SGOT	3. SGPT
4. SYGT	5. Bilirubin	6. HCV-RNA-(PCR)

٤ - إجراء تحاليل وظائف الكبد كل ١٥ يوماً للمتابعة .

• تتبع الحالات التي أعطى اختبار (PCR) HCV-RNA نتيجة سالبة لها بعد العلاج لمدة ستة أشهر ؛ حتى يمكن التأكد من تمام الشفاء ، وعدم حدوث الانتكasaة .

## ١٦ استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

وقد قمنا بدراسة تبعية في هذا المجال شملت ١٢١ مريضاً لمدة ٩-٦ أشهر؛ كما تمت دراسة مشتركة مع شركة النصر للكيماويات الدوائية على ١٧ حالة، وكانت هذه الدراسة تتركز على متابعة وظائف الكبد كل ١٥ يوماً أثناء العلاج ، ثم بعد العلاج ، ثم عمل (HCV-RNA-(PCR) بعد ٤٥ يوماً أو شهرين من بداية العلاج . وفي حالة سكون المرض ، والحصول على سالبية لـ PCR كانت تتم المتابعة بعمل وظائف الكبد كل شهر ، والـ PCR كل شهرين . وبعض هذه التحاليلات تم في المستشفى الملكي الحر بإنجلترا، أو مستشفى كرمول ، وهي حالات كانت في نهاية مرحلة مرض الكبد ، وكانت التوصية هي زرع كبد ، وحالتان في ولاية أتلانتا في مركز الكبد، وهما من طبيبات التخدير، وتم متابعتهما لمدة ٦ أشهر .

### الدراسة التبعية

أجريت الدراسة على المرضى ، وتم تقسيمهم على النحو التالي :

المجموعة الأولى : وهي المجموعة المكتشف فيها الإصابة حديثاً عن طريق الأجسام المضادة (Riba) ، ثم (HCV-RNA by PCR) مع ارتفاع وظائف الكبد .

المجموعة الثانية : مجموعة المرضى الذين لديهم التهاب فيروسي مزمن مع تليف بالكبد ناتج عن الالتهاب الفيروسي ، مع وجود أو عدم وجود استسقاء .

هذه المجموعة من المرضى تم علاجهم بحقن الإنترفيروم ٣ ملايين وحدة بواعق حقنة يوماً بعد يوم لمدة ٤ أشهر ، يلي ذلك حقن الإنترفيرون ٥ ملايين وحدة لمدة ٥ أشهر .

بعد هذه الفترة وجد أن وظائف الكبد ما زالت مرتفعة وأن مستوى الألبومين في الدم يتراوح بين ٢,٥ - ٣,٨ (mg/dl) وكان عدد الصفائح

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ١٧

الدموية ٥٠,٠٠٠ إلى ٨٥,٠٠٠ ، علاوة على استمرار إيجابية HCV-RNA by PCR.

المجموعة الثالثة : مجموعة المرضى الذين لديهم تليف كبدي مع تضخم في الطحال والكبد ، مع وجود أو عدم وجود استسقاء . وقد تم علاجهم قبل ذلك بحقن الإنترفيرون ٣ ملايين وحدة بواقع يوم بعد يوم ، مع استخدام Ribavarine لمدة ٦ أشهر ، وأوضحت النتائج استمرار ارتفاع الكبد مع إيجابية HCV-RNA by PCR .

### العلاج

- ١- نقط الأنف ؛ كمضاد للفيروسات مستخلص من نباتين بريين بعد فصل ما بهما من سموم ، وتمت تجربة السمية على مستخلص كل نبات على حدة ، وعلى مخلوط من النباتين . كما تمت التجربة على تدمير خلايا الكبد على فئران التجارب ؛ باستخدام رابع كلوريد الكربون ، وأوضحت النتائج فاعلية هذه النقط في تحسين الكبد .
- ٢- مخلوط من الأعشاب المعروفة عنها في المراجع العلمية أنها أعشاب تحافظ على خلايا الكبد .

### مدة العلاج

- نقط الأنف تستخدم لمدة ٣ إلى ٤ أشهر ؛ على حسب أملأح الصفراء في الدم .
- مخلوط الأعشاب يستخدم لمدة ٣ - ٦ أشهر ثلاث مرات يومياً ، كل مرة من ٣ إلى ٥ جرامات ، ويتم تقدير وظائف الكبد كل ١٥ يوماً بجانب النتائج الإكلينيكية .

### النتائج ومناقشتها

تمت دراسة ٢٠ حالة مصابة حديثاً بالالتهاب الكبدي الوبائي « C » ولا

## ١٨ استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

يعرف سبب الإصابة ، ومن المرجح أن تكون من علاج الأسنان ، وتمت التحاليل بما فيها الأجسام المضادة ، و HCV-RNA by PCR ، وأظهرت النتائج وجود إيجابية في كل من الأجسام المضادة PCR وبعضها أظهرت نتائج ارتفاع في أملاح الصفراء في الدم ، وكذلك في أنزيمات الكبد .

وبعد تناول العلاج لمدة شهر ونصف إلى شهرين تم سكون المرض في ١٧ حالة منهم ، مع التحسن الملاحظ في كل من أملاح الصفراء ، وأنزيمات الكبد ، ومتتابعة هذه الحالات لمدة ٤ - ٦ أشهر لم تحدث حالة انتكasaة واحدة في أي منهم عن طريق PCR .

وتمت أيضاً دراسة ٤٢ حالة من الذين يعانون التهاباً كبدياً فيروسيًا مزمناً ، مع وجود تليف في الكبد ناتج من الإصابة الفيروسية ، مع وجود أو عدم وجود استسقاء بالبطن . وتمت المتابعة لمدة ٩-٤ أشهر ، و منهم حالتان تمت متابعتهما في المستشفى الملكي الحر يانجلترا ، وهما حالتان كانتا في نهاية مرض الكبد end stage of liver disease ، وهما الحالتان الأولى والثانية ، والتي كان موصى لهما بزرع كبد ، مع وجود استسقاء يبلغ من ٨-١٢ لترًا ، ونقص واضح في الأليومين . ويدراسة عينة من خلايا الكبد ، ثبت وجود تليف بنسبة كبيرة فيها . وبعد فترة علاج ٦٠ يوماً بانتظام مع تتبع أنزيمات الكبد ، ومستوى الأليومين بالدم كل ١٥ يوماً - أظهرت النتائج ارتفاع الأليومين التدريجي ، وانخفاض الاستسقاء ، مع تحسن ملحوظ في وظائف الكبد . وعند إجراء تحليل كل من PCR في الدم ، ومستخلص من خلايا الكبد - وُجد أنه أصبح سلبياً ، ويتكرر الاختبار في نفس المستشفى بعد ٦ أشهر، وُجد أنه سلبي مع التحسن الملاحظ في الجهد والنشاط العام ، وكذلك وظائف الكبد .

كما كانت توجد حالة لديها كل من التهاب كبد فيروسي B و C ، وكان اختبار الـ PCR بعد ٤٥ يوماً سلبياً للفيروس B ، واستمر مع الالتهاب

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ١٩

الناتج من C ، وتم شفاؤها بعد ٩٠ يوماً من البداية بعمل الا HBC-DNA (PCR).

وتجدر بالذكر أنه وجد في هذه المجموعة ١٩ حالة استسقاء ، تم الانتهاء من الاستسقاء في ١١ حالة منها والباقي يتم التحسن فيه ببطء ، والمؤشر لذلك هو مستوى الألبيومين بالدم ؛ علاوة على التحسن في الصحة العامة ، والجهد ، والنشاط .

وبذلك يمكن حساب النتيجة النهائية في هؤلاء المرضى على أساس أن ٣٦ حالة منهم وصلت إلى حالة سكون المرض بعد ٤٥ - ٦٠ يوماً ، ويتبع حالتهم وجد أنه لم تحدث انتكasa إلا في حالتين ، وبذلك تكون النتيجة النهائية هي ٣٤ مريضاً تم شفاؤهم ؛ وذلك بالمتابعة لمدة ٤ - ٩ أشهر من ٤٢ مريضاً ؛ أي بنسبة ٨٠٪ .

ونجد مرضى المجموعة الثالثة ، وعدهم ١٥ مريضاً لديهم التهاب كبد فيروسي « C » مزمن ، مع وجود تضخم في الكبد والطحال نتيجة للإصابة بالبلهارسيا ، أو جود تاريخ قديم للبلهارسيا ، مع وجود أو عدم وجود استسقاء ، وتم علاجهم لمدة ٤٥ يوماً - شهرين ، وبغضهم أكمل العلاج لمدة ٣ أشهر ؛ وهي الحالات التي بها تليف ، مع وجود كل مضاعفات مرض الكبد .

ووُجد أن ثمانية مرضى من ١٢ مريضاً تم شفاؤهم من الاستسقاء ، وذلك بالكشف الإكلينيكي ، وكذلك متابعة مستوى الألبيومين بالدم . وبمتابعة هؤلاء المرضى وُجد أن تحاليل PCR بعد شهرين وصل في ١٢ منهم إلى حالة سالبة وبالمتابعة حتى ٩ أشهر لم توجد أي حالات انتكasa ؛ هذا فضلاً عن التحسن الملاحظ في وظائف الكبد وجهد هؤلاء ونشاطهم ، مع نقص في الضغط في الوريد البابي الكبدي .

## ٢٠ استخدام الأعشاب الطيبة في علاج بعض الأمراض

وتمت دراسة ١٥ حالة لم تحدث بهم استجابة بعد العلاج لمدة شهرين ، واستمر العلاج لمدة ٣ - ٤ أشهر ، ومنهم طبيب أشعة على مستوى وظيفي كبير ، وشخصية قيادية ، وتم عمل تغيير طفيف لهم في خلطة الأعشاب ، نظراً لعدم الاستجابة الواضحة في إنزيمات الكبد ، وتم شفاء عشر حالات من ١٥ حالة ؛ أي بنسبة ٦٦٪ .

### ملاحظات هامة

١- مجموعة المرضى الأولى لم تستخدم الإنترفيرون ، أو الريبافاريل ، واستخدمت الأعشاب والنقط فقط .

٢- المجموعة الثانية من المرضى والثالثة والرابعة استخدمت كلاً من الإنترفيرون ٣ ملايين وحدة لمدة ٦ أشهر ، و ٥ ملايين لمدة ٦ أشهر أخرى ، وبعضهم أخذ العلاج المزدوج لمدة ٦ أشهر ، ولم تحدث بهم استجابة ؛ علاوة على أن بعض هؤلاء المرضى نصحهم الأطباء بالتوقف عن العلاج بالإنترفيرون نظراً للهبوط مستوى الصفائح الدموية ، ومستوى كرات الدم البيضاء إلى حد الخطورة .

### تجربة شركة النصر للكيماويات الدوائية

تمت التجربة على ١٣ حالة ، وتم شفاء ٩ حالات منهم ، منهم حالة شفئت من الفيروس B و C معاً ، وذلك بعد فترة علاج لمدة ٤٥ يوماً .

### References

1. American Liver Foundation Bulletin 1980 - 1995.
2. FDA rejects Virazol in hepatitis - C. 2003 Feb. 28th, 1995.
3. Progress American Liver Foundation. Vol. 15. No. 2, 1994.

### النتيجة النهائية

شفاء ٧٥ مريضاً من ١١٤ متابعاً ، ولا يزال هناك ٣٩ مريضاً لديهم

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ٢١

HCV-RNA by PCR موجب رغم التحسن الملحوظ في وظائف الكبد ، بل إن ٩٠٪ منهم لديهم وظائف الكبد لديهم طبيعية . وهؤلاء المرضى يتركزون في المجموعة التي أخذت العلاج المزدوج من الإنترفيرون والريبيفاريل ، والتي تشير إلى أن الفيروس أصبح أكثر مقاومة ، ويتبع الـ ٧٥ مريضاً لمدة ٦ - ٩ أشهر ، لم تحدث أية انتكasa إلا لحالتين فقط .

ومن الجدير بالذكر أن ٣٩ مريضاً وُجد أن بعضهم غير منتظم في العلاج ، وبعضهم لم يأخذ العلاج بالطريقة الصحيحة ، رغم التحسن الملحوظ في وظائف الكبد لديهم .

## علاج مرض التقرس

ويسمى داء الملوك ، ويكثر في الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم الحمراء ؛ وهو مرض يحدث نتيجة خلل في تمثيل الأحماض النووية nucleic acid (أي التي تنتج في نوى الخلايا) ، وكذلك تمثيل البروتينات النووية ؛ وهو يسبب آلاماً مبرحة بالمفاصل ، ويُسمى بالآتي :

- ١- ارتفاع نسبة حامض البوليك في الدم .
- ٢- ترسيب بلورات يورات الصوديوم الأحادية في الغضاريف والمفاصل ، وهو حامض لا يذوب في الماء .

## العلاج

وُجد أن إعادة التمثيل الغذائي للبروتينات النووية إلى وضعها الطبيعي ، وعلاج الخلل بها ، يستجيب إلى أنواع من الأعشاب ؛ مثل : مخلوط حبة البركة مع الشمر وأعشاب أخرى ؛ وذلك لأن لها تأثيراً واضحاً على تنظيم المركبات الوسيطية للتمثيل الغذائي لهذه البروتينات .

## علاج تصلب الشرايين

وهو من الأمراض التي لها علاقة بالكوليستيرول ، فزيادة الكوليستيرول .

## ٢٢ استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

الدم تؤدي إلى ترسبه على جُذُر الأوعية الدموية ، مما يؤدي إلى تصلبها ، وضيقها ، وينتج عن ذلك ارتفاع ضغط الدم .

ويستخدم لها الآن مخلوطٌ من الأعشاب ، أهمها : الخردل والهدال . ولقد أمكن بالتجربة والتقنيين العلمي وجود تركيبة من الأعشاب المختبرة والمألفة . والمؤخزة من جدول الأعشاب المدرج به من قبل وزارة الصحة ، حيث إن هذه التركيبة تخفض من دهون الدم ، عن طريق استخدامها في التمثيل الغذائي مرة أخرى دون آية آثار جانبية . وللقارئ الاطلاع على أية نشرة لأدوية الدهون الكيماوية التي تباع في الصيدليات ، لكي يتعرف على آثارها الجانبية ، والتي من أهمها أنها تنقل الدهون من الدم والأوعية الدموية إلى الكبد ، وبعد التوقف عن تناول الأدوية فإن الأمر يعود إلى ما كان عليه .

### علاج الحصوات الماربة

وهو أيضاً من الأمراض التي لها علاقة بالكوليستيرول . فعند انخفاض كمية أملاح الصفراء للمرارة ينبع عن ذلك ترسيب الكوليستيرول على شكل حصوات في الحويصلة الماربة ، وفي الحالة الطبيعية ، تعمل الأملاح الصفراوية التي في المرارة على بقاء الكوليستيرول في الحالة الذائبة .

ولعلاج ذلك بدون أعراض جانبية - يستخدم خل التفاح مع الكمون الكهرمانى ؛ حيث إنه مطهر للأمعاء من الجراثيم ، ومطهر لالتهابات حوض الكلية والمسانة ، ولعلاج السمنة المفرطة ، وزيادة الدهون .

### علاج ضغط الدم

وهو أيضاً من الأمراض التي لها علاقة بالكوليستيرول ، حيث ينبع - كما سبق ذكره - من تصلب جزئي أو كلي للشرايين ، أو خلل في الكليتين ، أو زيادة هرمونات الغدة فوق الكلوية ؛ مثل : الرئتين والألدستيرون & Renin أو Aldosterone . ويوجد العديد من الأدوية الكيميائية لتبسيط الرئتين ، أو

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ٢٣

لإخراج الماء الزائد على حاجة الجسم ؛ غير أنه يلزم مراعاة ألا يؤثر ذلك في سريان الدم بالكليلتين .

وأفضل علاج للضغط عموماً هو « قلْف الدَّوْم » لمدة ٤٥ يوماً؛ حيث إنه يعالج ارتفاع الضغط دون التأثير على سريان الدم بالكليلتين .

أما ارتفاع ضغط الدم الناتج عن زيادة هرمون الرَّتَنْ فإن أفضل علاج هو « شاي البردقوش » ، الذي يستعمل في أمريكا لإعادة الاتزان الهرموني ؛ لما يحتويه من مولدات هرمونية . ولهذا الشاي موضوع موسع في الطب النبوي سنعرض له في حينه .

### علاج الأرق

يؤخذ جرام من الزيزفون + ٣ جرامات بردقوش + جرامين من زهر الليمون الصنيد + جرامان من رغْي الحمام ، وتوضع في مقدار كوب ماء مغلي ، أو تنقع طوال الليل ، وتشرب لتهيئة الأعصاب ، وإزالة الأرق .

أما إذا كان الأرق مزمناً وقاسياً ، فينصح بنقع القدمين في المستخلص المائي للزيزفون ، والورد ، والحبق .

### لتهيئة الأعصاب

النباتات التي تهديء الأعصاب هي : اليانسون ، والحبق ، والبابوج ، وشقائق النعمان ، والبردقوش ، وإكليل الملك ، والص嗣 ، ورغْي الحمام .

والوصفة المميزة لمن لديهم انهيار عصبي ، أو آلام غير محددة الأسباب هي : ٣ جرامات من زهور أبو صفير + جرام من الحبق + جرام خزامي + جرام بردقوش + جرام زيزفون + جرام ص嗣 ؛ على أن يشرب منقوع مائها ، أو المستخلص المائي منها .

## ٤٤ استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

### لتقوية الجسم

النباتات المقوية للجسم هي تلك الغنية بالмагنيسيوم ، والحديد ، والفوسفور ، والبوتاسيوم . وهي توجد أساساً في الزيزفون ، وبراعم وزهور الكرز ، وحشيشة القط ، والبردقوش ، والحناء ، والحبذة .

### علاج انتفاخ المعدة

النباتات المفيدة في هذا الأمر هي الشبت ، اليانسون ، القرفة ، الكراويا ، الكمون ، الشمر ، البردقوش ، التعناع ، القويسة ، الزيزفون ، راغي الحمام ، ويفضل أخذ ٣ جرامات من اليانسون الأخضر + جرام زيزفون + جرام نعناع ، ويعطى للمريض المستخلص المائي منه .

### علاج غُسر الهضم

النباتات المفيدة في هذا الأمر هي حشيشة الملائكة ، واليانسون الأخضر ، والبابونج ، والقطنطرون ، والطرخشقون ، والبردقوش ، والص嗣 ، وراغي الحمام .

ويفضل أن يشرب المريض المستخلص المائي لكمية جرامين من عرق سوس + جرام نعناع + جرام من زهر الليمون .

### علاج القرحة

أهم النباتات اللازمة لعلاج جروح المعدة أو القرح هي : الشمر ، والرمان ، والبردقوش ، والخزامي ، وعرق السوس ، والص嗣 ، والزيزفون ، وحشيشة القط ، وراغي الحمام ، والشكوريا . ولنا تركيبة مختبرة معملياً في علاج قرحة المعدة ، والاثني عشر .

### علاج الإمساك

النباتات المفيدة في حالات الإمساك هي : الأفستين ، الثوم ، واللوز ،

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ٢٥

والبابونج ، والشمر ، وبقلة الملك ، والعرعر ، والخبيزة ، والتفاح ، والخوخ ، وعرق السوس ، والنسا ، والصعتر .

الجرعة : جرامان من عرق السوس + جرامين من الورد + جرامين من الخبيزة + جرام من الصعتر ، تنقع في الماء ، ويسرب المستخلص المائي منها مرة أو مرتين .

### علاج الإسهال والزحاف

النباتات المستخدمة في هذا هي : الأفستين ، والسفرجل ، والبربريس ، والريحان ، والنعنان ، والجوز ، والعليق ، والورد ، والصعتر .

الجرعة : ينفع + ٥ جرامات زيزفون + ٥ جرامات صعتر + ٣ جرامات أوراق العرعر في ربع لتر ماء .

### علاج الطفيليات والديدان

العلاج هو شرب المستخلص المائي للمكونات الآتية : ٥ جرامات ثوم مسحوق + ٣ جرامات شيح بابونج + ٣ جرامات صعتر بري + جرام كف الذئب + ٥ جرامات أزهار الأقحوان .

### علاج حصوات المسالك البولية

النباتات المقيدة في هذه الحالة هي : اليانسون الأخضر ، والزيزفون ، والسندي ، وأعناق الكريز ، والبربريس ، والعرعر ، وشوشة ، والذرة ، والبقدونس ، والورد ، ورعني الحمام ، وحلف البر ، وخلة بلدي .

الجرعة : ٣ جرامات زيزفون + جرامين من الأريقي + جرامين من الورد + جرامين من أوراق الفريز (الفراولة) ، ويسرب المستخلص المائي منها صباحاً ومساءً .

### علاج التهاب الكلية الحاد أو المزمن

يشرب المستخلص المائي المخلوط من ٣ جرامات من العرعر + جرام صعتر

## ٢٦ استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

+ جرام زيزفون .

### علاج ارتفاع البولينا في الدم

الأمر هنا يتطلب علاج الكبد ، بجانب علاج الكليتين ، حيث يعطى المريض المخلوط التالي : ٣ جرامات من زهر الزيزفون + جرامين من ورق زيزفون + جرامي قويسة + جرامي فريز (فراولة) ، ويقدم المستخلص المائي للمرضى مرتين يومياً .

### علاج الحساسية

هناك عدد من النباتات نصح بها ، وهي : الأرقطيون ، والعرعر ، والخبيزة ، وإكليل الجبل ، والص嗣 البري ، والص嗣 العادي ، والقويسة . على أن يستخدم المستخلص المائي شيئاً ، كما أن بعضها يستخدم المستخلص المائي له من الخارج ، وهو عشب زر الذهب ، أو بقلة الخطاطيف .

### علاج الربو

يفيد المريض أن يقدم له المستخلص المائي صباحاً ومساء للأعشاب التالية : ٣ جرامات ص嗣 + جرامين من زهر أبو صفير + جرامين من اليانسون + جرامين من الص嗣 البري + جرامين من البردقوش .

ولنا تركيبة خاصة مختبرة معملياً، تعالج الربو الحاد والمزمن تماماً، مع وجود نقط أعشاب تؤخذ نقطة تحت اللسان لإزالة الأزمة خلال دقيقة واحدة.

### علاج التهاب الجيوب الأنفية

- ١- يشرب المريض المنقوع أو المستخلص المائي لـ ٣ جرامات ص嗣 + جرامي خزامي + جرامي أوكتالبتوس .
- ٢- استنشاق بخار زهر البابونج .

## استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض ٢٧

### علاج الصداع

جرامان من الحبق + جرامين من الزيزفون + جرامين من النعناع + جرامين من اليانسون + جرامين من البردقوش . يؤخذ المنقوع أو المستخلص المائي لهذه النباتات مرتين ، أو ثلث مرات في اليوم .

### علاج الشقيقة (الصداع النصفي)

- 1- يؤخذ المنقوع أو المستخلص المائي المخلوط من جرامي زيزفون + جرامي صعتر + جرام إكليل الجبل + جرامي نعناع .
- 2- يقسم المستخلص المائي على مرتين ، أو ثلث مرات بعد الأكل .

### علاج التهاب المفاصل

- 1- يؤخذ المنقوع أو المستخلص المائي لجرامي زيزفون + جرامي أوراق الكريز + جرامي بردقوش + جرامي غار .
- 2- يشرب هذا المستخلص صباحاً ومساءً .

### علاج الروماتيزم

- 1- يؤخذ المنقوع المكون من ٣ جرامات إكليل الجبل مع جرام صعتر مع جرام زيزفون مع عسل نحل .
- 2- يؤخذ هذا المزيج صباحاً قبل الفطور .

### علاج الصرع

- 1- يؤخذ منقوع مكون من جرام أرطمسيا وجرامي إكليل الجبل ، وجرام بردقوش .
- 2- يكرر أخذ المستخلص المائي يومياً .

### علاج ضعف الذاكرة

- 1- يفضل عمل مسح لدهون الدم .

## ٢٨ استخدام الأعشاب الطبية في علاج بعض الأمراض

٢- غالباً ما يؤخذ المستخلص لتنشيط التمثيل الغذائي ، مثل المستخلص المائي لكل من إكليل الجبل ، والبردقوش ، والراوند ، والخردل ، بنساب متساوية .

### لتنشيط الرجال

ملعقة صغيرة من العود الهندي (القسطنطيني) يومياً .

### علاج الطين في الأذن

١- يؤخذ المستخلص المائي لكل من إكليل الجبل ، وراغب الحمام بنساب متساوية .

٢- يكرر ذلك يومياً ؛ حتى تخف حدة الطين .

### علاج الدوار

يؤخذ المستخلص المائي لكل جرامي خردل أبيض + جرامي إكليل الجبل ، مع جرام عصفر .

### علاج التهاب اللوزتين

١- يؤخذ المستخلص المائي لجرامي قيصوم ، وجرام حلبة ، مع جرام خردل ، مع ٢ جرام صعتر .

٢- يؤخذ المستخلص المائي شرباً وغرغرة ، صباحاً ومساءً .

### علاج بحة الصوت

يؤخذ المستخلص المائي المكون من جرامي خردل أبيض ، وجرامي شمر ، وجرامي زهر بابونج ، يكرر أخذ المستخلص المائي صباحاً ومساءً حتى تزول .

### علاج النزلة الشعبية

يؤخذ المستخلص المائي المكون من جرامي حشيشة الرئة ، وجرامي زهر بابونج ، و٣ جرامات صعتر ، و٣ جرامات زيزفون .

## الفصل الثاني

### طب رسول الله ﷺ

يحتوي الطب النبوي على عديد من الأعشاب الطبيعية التي وصفها رسول الله ﷺ في حينها لبعض أصحابه ، أو أورد نفعها بصورة عامة ؛ مسترشداً في ذلك بنور النبوة . فإنه ﷺ لا ينطق عن الهوى ﴿إِنَّهُ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى﴾ [سورة النجم : ٤٠] . وسأكتفي في هذا الباب بذكر الأحاديث الواردة عنه ﷺ مع تحريرها ، وإسنادها مع نبذة مختصرة عن استعمال كل عشب ، واستخداماته ، وهي التي أقترح أن تقنن علمياً والباحث فيها لابد وأن يخرج بصيدلية كاملة لعلاج جميع الأمراض ؛ ولو صحت الجهود وتكونت فرق بحثية متكاملة - لأمكن لهذا التراث أن يصبح مسيرة العلم في هذا الاتجاه ، لأن نتائج البحوث وتقنيتها لابد وأن تكون مضمونة ، والله سبحانه وتعالى يقول : ﴿وَالْأَرْضُ مَدَدْنَاهَا وَأَقْيَنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ﴾ [سورة الحجر - ١٩]

#### الألية

قال أنس : « كان رسول الله ﷺ يصف لعلاج عرق النساء أليّة شاةً أعرابية تُذابُ ثُمَّ تُجَزَّ ثلَاثَةَ أَجْزَاءٍ ، ثُمَّ تُشَرَّبُ عَلَى الرِّيقِ كُلَّ يَوْمٍ جُزْءًا ». » الحديث رواه أحمد (٢١٩/٣) ، وابن ماجة (٣٤٦٣)

هذا إذا كان الألم يرجع إلى التصلب ، فإن هذه الألية تسبب لينا فيه ، ولا بد أن تكون الشاة أعرابية ، لأنها ترعى على الشيف والقيصوم ، وهذا أيضاً

## ٣٠ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

مفیدان لآلام عرق النساء . ويطلب ذلك بحوثاً مستفيضة تتعلق بهذا الشأن لإبراز حقيقة علاقة ذلك بالشيخ والقيصوم .

### البصل

الاسم العلمي : *Allium cepa*

الفصيلة الزنبقية

قال رسول الله : ﴿مَنْ أَكَلَ هَذِهِ الْبَقَلَةَ، فَلَا يَقْرُبُ مَسْجِدِنَا؛ فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَأْذَى مِمَّا يَأْذَى مِنْهُ بَنُو آدَمَ﴾ . الحديث رواه البخاري (١٠٥/٧) ، ومسلم (٤٨/٥) .

### الأثر الطبيعي

١- يستخدم في علاج النوع الثاني من مرضي السكر ، وهو ما يسمى بسكر البالغين ، حيث غالباً ما تكون مصنوعات البنكرياس؛ أي السلسلة الپپتيدية (C-Peptide) طبيعية ؛ غير أنها يلزمها الكبريت العضوي ؛ لكي ترتبط مع بعضها البعض في صورة جزيء أنسولين فعال ؛ لذلك فإن البصل والثوم والحلبة والقنبيط والكرنب والفجل واللفت ، كل هذا يفيد هذا النوع من مرضي السكر ، لأنها تدهم بالكبريت العضوي الموجود في صورة أحماض أمينية كبريتية ؛ كما ثبت أن أكل البصل طازجاً أو مطبوخاً يقلل من نسبة الإصابة بجلطة الدم ؛ ومن هنا يلاحظ أن قلة الإصابة بالجلطة عند الفلاحين والعمال يرجع لاستعمالهم البصل بكميات كبيرة في طعامهم .

٢- يستخدم في معالجة احتقان الزور ، وتحسين الهضم ، والسعال ، ونوبات البرد .

### المواد الفعالة

١- يحتوي البصل على زيوت طيارة ونسبة عالية من الكبريت الموجود في

صورة أحماض أمينة كبريتية ؛ وهذه الزيوت الطيارة لها تأثير مهلك للبكتيريا العنقودية والسبحية ، المسببة لالتهاب الزور والحلق .

٢- يحتوي البصل على مركبات بيتيدية تشبه خطيبي هرمون الإنسولين ، مما يساعد في تخفيض سكر الدم .

٣- سلفيد الأليل الذي يعطي الرائحة المميزة .

٤- فيتامين C .

### البطيخ

الاسم العلمي : *Citrullus vulgaris*

الفصيلة : *Cucurbitaceae*

رُوِيَ عن النبي ﷺ أنه كان يأكل البطيخ بالرطب ، ويقول « يَدْفَعُ حَرًّا هَذَا بَرْدًا هَذَا وَيَرُدُّ هَذَا حَرًّا هَذَا ». الحديث رواه أبو داود (٣٨٣٦) والترمذى (١٩٠٤) - صحيح الجامع (٤٧٥٤). وقد رُوِيَ في أكل البطيخ عدة أحاديث لا يصح منها غير هذا الحديث الذي سقناه . وعن ابن عباس : « البطيخ طعام وشراب وريحان ، يغسل المثانة ، وينظف البطن ، ويعين على الجماع ، وينقي البشرة ، ويقطع الأبردة » .

المواد الفعالة : ١- سكريات ٢- أملاح معدنية

البردقوش ، المردقوش *Origanum marjorana*

الاسم العلمي : *Origanum vulgare*

الفصيلة الشفوية *Labiatae*

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والأزهار ، والسوق .

المواد الفعالة : زيوت طيارة وتربيبات .

الطب النبوي : الثابت أن رسول الله ﷺ وصفه في حالات الحجام ؛ أي

الزكام ؛ كما ورد استخدامه في الطب النبوي في علاج ضغط الدم ، وعسر الطمث عند السيدات ؛ كما أنه يزيل الماء الزائد من الجسم .

قال رسول الله ﷺ: « عَلَيْكُمْ بِالْمَرْدُقُوشِ فَإِنَّهُ جَيْدٌ لِلْخُشَامِ ». (١)

(ضعف الجامع ٣٧٨١)

ولنا هنا وقفة في تقنن هذا العشب علمياً :

١- قد وجدنا بالتجربة العلمي ؛ أن المستخلص المائي المحتفظ بالزيوت الطيارة ، من هذا العشب ، له أثر فعال في تنظيم هرمونات الرّئتين ، والألدوسเตرون ، والبروستاجلاندين ، وهي هرمونات الغدة الباركولوية . وبهذا يتافق استخدامه مع ما أشار إليه سيدنا محمد ﷺ في علاج ضغط الدم المرتفع .

٢- كما وجدنا أنه ينظم هرمون البرولاكتين ، وأنه عند تجربته بواقع كوبين من المستخلص المائي منه - فإنه يحل محل الدواء الكيميائي Parlodel ، وبذلك يستخدم العشب في علاج حالات عدم انتظام الدورة الشهرية ، وكذلك عسر الطمث . ومن ناحية أخرى فإنه يستخدم بنجاح في علاج حالات تسمم الحمل ؛ إذ إنه آمن تماماً أثناء الحمل .

٣- ولما كان هذا العشب يحتوي على مولدات الهرمونات hormonal precursor في صورة تربينات ، لذا فإنه مفيد لتنظيم الهرمونات ، وبعبارة أوضح يعيد الاتزان الهرموني . وإذا أخذه الأصحاء فإنه لا يؤثر في اتزانهم الهرموني ، بل يؤدي دوره في إسراع التمثيل الغذائي general anabolic . ومن الغريب في هذا العشب أنه إذا أخذ مساء فإنه يؤدي إلى الاسترخاء .

(١) الخشام : الزكام .

## طب رسول الله صلى الله عليه وسلم ٣٣

- ٤- نظراً لأنه منشط عام ، ويعمل على إعادة الاتزان الهرموني - فإنه يزيل الماء الزائد من الجسم .
- ٥- يستخدم البردقوش في صورة شاي في الولايات المتحدة الأمريكية ، وبياع حراً في مخازن الأدوية ، على أنه ينظم الهرمونات ، وينظم الدورة الشهرية ، ويزيل متاعب الطمث وعسره ، ويشيرون إلى علاقته بهرمون البرولاكتين المسئول عن عدم انتظام الدورة .
- ٦- ثبت حديثاً أن المستخلص المائي المحتفظ بالزيوت الطيارة منه يخفض سكر الدم بنسبة تصل إلى ١٥٪ .
- ٧- أما عن استخدامه في الحجام ؛ أي الزكام ، فقد وجد أنه له علاقة وثيقة بتوسيع الشعب الهوائية .
- ٨- ثبت أيضاً أن له علاقة وثيقة بإزالة الصداع النصفي .
- ٩- يستخدم الزيت الناتج منه في علاج المفاصل ، والآلام الروماتزية ؛ كما أنه مهدئ وطارد للغازات .
- ١٠- يستخدم في الولايات المتحدة الأمريكية كمضاد للميكروبات ؛ إذ يوضع مع اللحوم المصنعة كمادة حافظة طبيعية .
- وأخيراً وليس آخراً ، فإن هذا العشب ما زال يتطلب المزيد من البحوث .

## الجرعة

ملعقة شاي (٣ جرامات) + كوب ماء مغلي ، ثم يغطى المستخلص لمدة ٣ دقائق ويحلى ، ويشرب مرة صباحاً ومساءً ، ويمكن أن يشرب بعد أن يبرد ، ويمكن أن يشرب بدون سكر ، حيث إنه ذو طعم ورائحة جيدة .

## بردي

الاسم العلمي : *Cyperus papyrus*

الفصيلة : *Cyperaceae*

## ٣٤ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

يعمل على قطع الدم من الجراحة ذروراً ، ويقطع رائحة الثوم والبصل إذا مضغ ، وإذا نفخ رماده في أنف الراعف قطع دمه .

وفيما رواه البخاري ومسلم : « أنه لما كسرت رباعية النبي ﷺ عمدت فاطمة ابنته إلى حصير حرقتها ، حتى إذا صارت رماداً ألقته على جرحه فرقاً الدم ». الحديث أخرجه البخاري (١٦٧/٧) ، ومسلم (١٤٨/١٢) ، وابن ماجة (٣٤٦٤) .

### التفاح

الاسم العلمي : *Malus sylvestris mill*

الفصيلة : Rosaceae

الأجزاء الطبية: الشمر .

رُوي في الأثر أن التفاح يقوى القلب ، ومنه يعمل شراب التفاح الذي يدفع الوسوس . وقد أورد الذهبي هذا الأثر بصيغة التضييف .

والتفاح يحتوي على أحماض عضوية ذات قيمة عالية في التمثيل الغذائي ، وهو غني بعنصر الحديد ، ويوصف في حالات الإسهال المزمن والحاد ، وهو مفيد للكبد ، وزيادة ضغط الدم ، فضلاً عن أنه يستعمل عصيره في تقوية الجلد . وشراب التفاح الحالي من الكحول يوصف لمرضى فقر الدم ، والضعف العام ، وتصلب الشرايين ، ومحقّ للكبد ، ويقال : إن تفاحاً واحدة في اليوم تفيد الجهاز الهضمي تماماً .

المواد الفعالة : أحماض عضوية ، وسكريات أحادية ، وأملاح معدنية ، وفيتامينات ، وألياف ، مثل البكتين .

### التمر

الاسم العلمي : *Palmae dactylifera*

ورد في فضل التمر وأكله عدة أحاديث ، عن رسول الله ﷺ منها : « خَيْرٌ تَمَرٌ تَكُمُ الْبُرْنَيُّ، يُذْهِبُ الدَّاء ». الحديث رواه الحاكم (٤/٢٠٤) ، والجامع الكبير (١٣٧٣٧) ، وصحيغ الجامع (٣٢٩٨) .

ومنها ما رواه ابن ماجة ، أن النبي ﷺ قال : « كُلُوا البَلْحَ بِالْتَّمْرِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَقُولُ بَقِيَ ابْنُ آدَمَ يَأْكُلُ الْجَدِيدَ بِالْعَتِيقِ ». الحديث رواه ابن ماجة (٣٣٣٠) ، والحاكم (٤/١٢١) .

والثابت عن رسول الله ﷺ أنه كان يفطر على رطبات قبل أن يصلبي . وفي إفطاره ﷺ على الرطب أو التمر ما يظهر نور النبوة ، وذلك لأن الصائم يعتمد على ما يوجد بجسمه من سكر وخاصة المخزون منه في الكبد . والسكر الموجود في طعام السحور يكفي ٦ ساعات وبعد ذلك يبدأ الإمداد من المخزون الموجود بالكبد . ومن هنا فإن الصائم إذا أفتر على التمر أو الرطب ، وهي تحتوي على سكريات أحادية ، فإنها تصل سريعاً إلى الكبد والدم الذي يصل بدوره إلى الأعضاء وخاصة المخ ، أما الذي يملأ معدته بالطعام والشراب ، فيحتاج لمدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى تتصن أمعاؤه السكر .

والتمر واللبن غذاء كامل متكمال ، وكثير من البدو يعيشون على التمر المجفف ولبن الماعز ، وهم مشهوقون القوام ، وأصحاب ، وأقل عرضة للأمراض ، سواء المزمنة أو الخبيثة منها .

والتمر والرطب يقويان الرحم عند الولادة ، ولذا فقد أشار الله به على السيدة الطاهرة مريم ؛ فقال : « وَهُزِيَ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكِ رُطْبَاتِهِنِّيَا، فَكُلُّي وَأَشْرُبِي وَقَرِي عَيْنَتِيَا ». [مريم : ٢٥-٢٦] ، وفي هذه الآية إشارة إلى أن الرطب يغذيها ، وكذلك يزيد من انقباض الرحم بانتظام .

وهذه نقطة بحث لا بد أن تؤخذ في الاعتبار .

وتجذع النخلة المراد في الآية الكريمة يقول عنه الإمام القرطبي : الجذع ساق النخلة اليابسة في الصحراء الذي لا سعف عليه ولا غصن ، والله يقول لرمي : ﴿ وَهُزِي إِلَيْكِ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تُساقِطُ عَلَيْكِ رُطْبًا جَنِيَا ، فَكُلُّي وَاشْرَبِي وَقَرَّي عَيْنَا ﴾ ، فلما أطاعت أمر ربها : أراها الله الآية الكبرى وأظهر لها بركة الطاعة ، وثمرة الخشوع لله رب العالمين ، وفي ذلك يقول ابن عباس رضي الله عنهما : « كان جذعاً نخراً ، فلما هزت نظرت إلى أعلى الجذع فإذا السعف قد طلع ، ثم نظرت إلى الطلع قد خرج بين السعف ، ثم اخضر فصار بلحًا ، ثم احمرَ فصار زهراً ثم رطباً . كل ذلك في طرفة عين ، فجعل الرطب يقع بين يديها » .

وفي رواية عن رسول الله ﷺ أنه قال : « أَطْعُمُوا نِسَاءَ كُمُ التَّمْرَ فَإِنْ مَنْ كَانَ طَعَامُهَا التَّمْرُ ، خَرَجَ وَلَدُهَا حَلِيمًا » ، ينظر الجامع الكبير (٣٣٨١) .

وروى عن سعد بن أبي وقاص أنه قال : قال رسول الله ﷺ : « مَنْ تَصْبَحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتِ عَجْوَةً لَمْ يَضُرُّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ » . الحديث رواه البخاري (١٠٤/٧) ، ومسلم (١٤/٢) .

وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت قال رسول الله ﷺ : « إِنَّ فِي الْعَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً » . الحديث رواه مسلم (١٤/٣) وأحمد (٦/١٥٢) .

وروى الترمذى : « الْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَفِيهَا شِفَاءٌ مِنَ السُّمِّ » . الحديث رواه الترمذى (٦٢٤٦) .

ومن السنة المطهرة أن يفطر الصائم على العجوة ، أو التمر ، قال ﷺ : « مَنْ وَجَدَ تَمْرًا فَلْيُفْطِرْ عَلَيْهِ ، وَمَنْ لَا يَجِدُ فَلْيُفْطِرْ عَلَى الْمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ » . الحديث رواه أبو داود (٢٣٥٥) ، الترمذى (٦٥٣) ، ابن ماجة (٦٩٩) .

ورُوِيَ عن ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ : « كَانَ أَحَبَّ التَّمْرَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ مُصَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِ الْعَجْوَةَ ». ينظر ضعيف الجامع (٣٨٥٥).

وفي رواية: « العَجْوَةُ مِنْ فَاكِهَةِ الْجَنَّةِ ». الحديث رواه البخاري (١٠٤/٧) ، ومسلم (١٤/٢).

### المواد الفعالة

- ١- يحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية المولدة للطاقة ، سكر الفركتوز ، وسكر الجلوكوز .
- ٢- نسبة عالية من الفيتامينات التي تقي من البلاجرا .
- ٣- كميات من مركبات الكالسيوم التي تدخل في تكوين العظام .
- ٤- نسبة عالية من الفوسفور والحديد .

الجرعة : محددة في قول رسول الله مُصَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وهي سبع تمرات .

### أما طلع التخليل فيحتوي على

- ١- سكر القصب .
- ٢- مواد بروتينية عالية القيمة .
- ٣- عناصر الفوسفور ، والكالسيوم ، والحديد .
- ٤- فيتامينات B و C .
- ٥- مادة الرين ، وهي مادة لازمة لمرونة الشعيرات الدموية .
- ٦- يحتوي على هرمون الاستروجين الذي ينشط المبيض ، ويساعد على تكوين البويبة .

والرطب والتمر والعجوة وعلاقة كل منها بالشفاء من السم ، أي : علاقتها بالكبد في مقاومة السموم ، تتطلب دراسة بحثية مستفيضة .

التين

الاسم العلمي: *Ficus carica*

الفصيلة التوتية Horaceae

الأجزاء الطبية : الثمار والأوراق .

روى أبو الدرداء أن النبي ﷺ قال : « لَوْ قُلْتُ إِنَّ فَاكِهَةَ نَزَّلَتْ مِنَ الْجَنَّةِ قُلْتُ التَّيْنُ ، لَانَّ فَاكِهَةَ الْجَنَّةِ بِلَا عَجَمٍ - كُلُّوا مِنْهُ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْبَوَاسِيرَ ، وَيَنْفَعُ النَّفَرِسَ ». »

الأثر الطبي

التين عالي القيمة الغذائية ، وخاصة لاحتوائه على السكريات الأحادية ، والعناصر المعدنية ، والفيتامينات . وشاع استخدامه في علاج الإمساك ، ومغلي أوراقه يستخدم عند العرب أو البدو في علاج اضطراب الحيض ، كما أن المحفوظ منه يعمل على إدرار اللبن .

أما كونه يقطع البواسير فيرجع ذلك إلى كونه مسهلاً وقابضاً ، وأما ما يخص علاج النقرس ، وهو ترسب أملاح حمض الاليوريك في المفاصل ، والنقرس يُسمى بداء الملوك ؛ لأن أحد مسبباته الإفراط في أكل اللحوم الحمراء ، والذي يؤدي إلى خلل في تثيل الأحماض النوويه ، أي : أحماض نوى الخلايا ، وربما يرجع إذابة هذه الأملاح في المفاصل إلى الزيادة المتوقعة في حاصل الإذابة ، وهذا يعطي نقطة بحث جيدة مضمونة النتائج .

المواد الفعالة : ١- مواد مطهرة . ٢- مواد هلامية .

الثوم

الاسم العلمي: *Allium sativum*

الفصيلة الزنبقية Liliaceae

الأجزاء الطبية : الثمار .

روي عن رسول الله ﷺ أنه قال : « يَا عَلَيْكُلِّ الثُّومَ ، فَلَوْلَا أَنَّ الْمَلَكَ

يأتيني لأكلتُ .» الفردوس (٨٣٤١) .

### الأثر الطبي

الثوم له علاقة بتخفيض ضغط الدم ؛ كما أنه يسع التمثيل الغذائي بالجسم ، لذلك فإنه ينبه الدورة الدموية ، وينشط القلب ، ويحتوي على أحماض أمينية كبريتية ، تفيد مرضى السكر من النوع الأول ، أي المعتمدين على الإنسولين من الخارج ؛ والنوع الثاني : وهو سكر البالغين ؛ كما أن الثوم بما يحتويه من زيوت طيارة ، وخاصة الطازج أو النيء منه ؛ له علاقة بتخفيض دهون الدم ؛ سواء المفسفرة منها ، مثل الكوليستيرول ، أو غير المفسفرة ، مثل الدهون الثلاثية . كما أنه قاتل جيد للميكروبات ، علاوة على أنه يساعد في الحركة الدودية للأمعاء ؛ لذلك يفید حالات الإمساك . ومن ناحية أخرى فإن الحقن الشرجية منه تزيل الديدان الدبوسية عند الأطفال والكبار ، كما أنه يزيد من مناعة الجسم ، ويقال إنه يقي من السرطان ، وكذلك تصلب الشرايين .

وقد رُوي عن أنس رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : « مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ فَلَا يَقْرُبُ مَسْجِدِنَا » ، الطب النبوي للكحال (ص/٤١) .

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يأكل الثوم لأنَّه كان على صله دائمة بالوحى . وحديثاً ونظراً لفوائد الثوم العظيمة ، فإنه توجد منه حبوب خالية من الرائحة . المواد الفعالة : زيت طيار ، مع مركيبات كبريتية ، وفيتامينات ، وهرمونات ، ومنها مادة الألبيسين ؛ وهي مادة هامة علاجياً .

### الجمار

وهو قلب النخل . ويروى عن ابن عمر أنَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم أتى بجمار نخلة فقال : « إِنَّ مِنَ الشَّجَرِ شَجَرَةً لَهَا بَرَكَةٌ كَبَرَكَةُ الْمُسْلِمِ .» الحديث رواه

## ٤٠ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

البخاري (٢٨/٢) ، ومسلم (١٧/١٥٣) . ويعتقد أن الجمار له فوائد جنسية .

### الحبة السوداء

الاسم العلمي : *Nigella sativa*

الفصيلة الشقيقية *Ranunculaceae*

الأجزاء الطبية : البذور .

رُوِيَ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « عليكم بالحبة السوداء فإن فيها شفاءً من كُلِّ داء إِلَّا السَّامَ » أي الموت . الحديث أخرجه البخاري (١٦٠) - مسلم (١٤/٢٠١) .

واختلفت الأقوال في المقصود بالحبة السوداء : فقيل هي الشونيز ، وقيل إنها الخردل الأسود ، وقيل إنها الكمون الأسود ، وقيل : إنها الكمون الهندي . وذلك لأن هناك عدداً كبيراً من الحبوب التي لها لون أسود .

والأصول الوراثية للحبة السوداء التي كانت توجد في الجزيرة العربية يجب البحث فيها ، وما يوجد منها برياً للآن وإكثارها ؛ لأنها هي المقصودة ؛ وهذا هو الصنف الذي يقصده ﷺ ؛ إذ إن المكونات تختلف من صنف إلى صنف آخر اختلافاً بِيَنَّا .

### الأثر الطبي

لا يخفى على أحد في العالم فائدة الحبة السوداء ، رغم أنها ربما ليست الصنف المقصود بعينه في حديث رسول الله ﷺ . وتكون فائدتها في أنها تساعد في زيادة المناعة عن طريق زيادة كفاءة وتركيز البروتينات المناعية في جسم الإنسان ، كما أن استخدام البذور المطحونة منها مع عسل النحل يقي من نزلات البرد ، والإصابة المتكررة بالإنفلونزا ، فضلاً عن زيتها الذي يهدئ من التزلات الشعبية ، ويسكن السعال .

طب رسول الله صلى الله عليه وسلم ٤١

ثم أعود وأكرر ما قد ذكرته آنفًا ، وهو التأكيد على البحث في الأصول الوراثية للحبة السوداء ، ثم بعد تحديد الصنف المقصود بعينه في قوله عَزَّلَهُ اللَّهُ - نبدأ في التقنين العلمي . وعلى الله قصد السبيل .

ولقد ذكر الأطباء والعشابون فوائد كثيرة لحبة البركة ، لكنني أرى البداية بالبحث في الأصول الوراثية لحبة البركة ، ثم التقنين العلمي لها ، ثم إبراز الفوائد .

**المواد الفعالة** : مادة النجلين nigelline ومادة النيجلون nigellone .

### الجريدة

٢ جرام يوميًّا من الحبة السوداء المطحونة مع عسل النحل .

٥ نقط زيت في حالة النزلات الشعبية ، أو السعال .

### حب الرشاد

**الاسم العلمي** : Lepidium sativum

الفصيلة الصليبية Cruciferae

**الأجزاء الطبية** : النبات والبذور

يروى عن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال : « ماذا في الأمرين من الشفاء : الصبر والثفاء . » (ينظر : ضعيف الجامع ٦٩٥٠) .

### الأثر الطبي

حب الرشاد هو ما يسمى بالثفاء ، وهو حب لونه يميل إلى البني ؛ وهو منشط للدورة الدموية ، ويفيد مرضى السكر؛ لأنَّه يخفض سكر الدم ، كما أنه يفيد في حالات الدوستاريا الحادة والمزمنة .

### المواد الفعالة

١ - زيت طيار يسمى cress oil

٢- جليكوسيد يسمى glycotropoelin

٣- تحتوي البذور على أملاح اليود والحديد والفوسفات

الجرعة : ٣ جرامات يومياً لمرضى السكر ، صباحاً ومساءً (سكر البالغين) .

### الحلبة

الاسم العلمي: fenugreek

الأجزاء الطبية: البذور . والأوراق .

روي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «لَوْ تَعْلَمُ أَمَّتِي مَا فِي الْحُلْبَةِ لَا شَرَّوْا وَلَوْ بَوَزْنُهَا ذَهَبًا .» (مجمع الزوائد ٤٤ / ٥).

### الأثر الطبي

الحلبة لها فوائد عديدة ، وقد أجريت في الهند بحوث عديدة عليها في القرن الحالي ، وأثبتت أن ٢ جرام من الحلبة المطحونة تعادل وحدة أنسولين ، لذلك تستخدمها الهند حالياً في علاج مرضى السكر من النوع الأول ؛ أي المعتمدين على الانسولين من الخارج ، وكذلك النوع الثاني ؛ أي غير المعتمدين على الانسولين من الخارج .

وتحتوي الحلبة على سلاسل البيتيدات المرتبطة بالزنك ؛ والتي يعزى إليها التأثير على سكر الدم ؛ وهذا علاوة على زيادة ما بها من الأحماض الأمينية والكبريتية ؛ وهي التي تساعد على تحويل السلاسل البيتيدية لمصنوعات البنكرياس إلى إنسولين فعالة .

وقد سبق أن ذكرنا أن مرضى السكر من النوع الثاني يعانون نقصاً في الرابطة الكبريتية التي تربط هذين الخيطين لتعطى جزءاً إنسولين الفعال ، لذلك فإن إمداد الكبريت في صورته العضوية في النباتات يزيد من تحول هذه الخيوط ، التي غالباً ما تفرز في صورة طبيعية ، إلى إنسولين الفعال .

## طب رسول الله صلى الله عليه وسلم ٤٣

وتشير الأبحاث إلى أن بذور الخلبة تحتوي على مادة مضادة للالتهاب ، لذلك تستخدم في حالات آلام المفاصل ، كما أن كمادات الخلبة تستخدم في علاج الجروح .

### المواد الفعالة

١- بجانب ما سبق فإنها تحتوي على قلويدات هي التريجونلين trigonel - lene ، والكولين choline ، ومواد صمغية ، وبروتين ، سبق الكلام عنه ، وزيوت ثابتة .

٢- تحتوي بذور الخلبة على مادة ديوسجين ، وهي مادة لها مفعول شبيه بمفعول هرمون الاستروجين الأنثوي ؛ ولذلك تستخدم في علاج متاعب المرأة في سن اليأس .

٣- ثبت أن المستخلص المائي منها يزيد من إدرار اللبن ، كما أنه يساعد في حالات تأخير الدورة الشهرية .

٤- تحتوي الخلبة على مادة trimethylamine ، وهي تستخدم كمنشط جنسي للنساء .

### الحناء

الاسم العلمي : *Lawsonia inermis*

الفصيلة الخنائية *Lythraceae*

يروى أنه كان لا يصيب رسول الله ﷺ قرحة ولا نكبة إلا وضع عليها الحناء - الترمذى (٢١٢٩) وابن ماجة (٣٥٠٢) وصحيح الجامع (٤٧٣٦) .

وما شكا أحد إلى الرسول ﷺ وجعًا في رأسه ، إلا قال : « احتجِمْ بالحناء ». ولا وجعًا في رجليه إلا قال « اخْتَرِبْ بالحناء ». .

وروى أبو هريرة ، عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - « إن اليهودَ والنَّصَارَى لَا يَصْنَعُونَ فَخَالِفُوهُمْ ». الحديث رواه البخاري (٤/٢٠٧) -

## ٤ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

ومسلم (١٤/١٠) . كما قال ﷺ : « عَبَرُوا الشَّيْبَ وَلَا تَشَبَّهُوا بِأَهْلِ الْكِتَابِ ». الحديث رواه الترمذى (١٨٠٥) .

وعن أبي رافع قال : كنت عند رسول الله ﷺ فكان إذا مسح على رأسه يقول : « عَلَيْكُمْ سَيِّدُ الْخِضَابِ ، الْحِنَاءُ يُطَيِّبُ الْبَشَرَةَ وَيَزِيدُ فِي الْجَمَاعِ » ، الجامع الكبير (١٥٥٨٣) .

وروى عن سيدنا أنس : « اخْتَصِبُوا بِالْحِنَاءِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي شَبَابِكُمْ وَجَمَالِكُمْ وَنِكَاحِكُمْ » ضعيف الجامع (٢٢٨) .

### الأثر الطبي

الحناء تحتوي على مواد قابضة ، وتحتوي على سلاسل پپتيدية ذات أحماض أمينة من نوع بيتا أمين بيتا كربوكسيل ؛ وهي ذات فعالية عظيمة كمضاد حيوي قوي واسع المفعول ؛ ولذلك تستخدم في علاج التinea بين الأصابع ، ومطهرة للجروح والقرح والتهابات القدمين وتشققها .

ومن المعروف أن الحناء لها علاقة بتجفيف الرطوبة ، لذلك فإنها تزيل فطريات التinea التي تزدهر بالرطوبة ، فضلاً عن أن لها تأثيراً قاتلاً للفطريات ؛ سواء النموات الظاهرة أو الميسيلية ؛ أي جذور هذه الفطريات .

### المواد الفعالة :

١- تحتوي الأوراق على مادة لوسون lawsone .

٢- مواد راتينجية ودهنية .

٣- تينيات تسمى باسم hennatanin .

٤- زيوت طيارة من نوع ألفا وبيتا أيونون .

### الخل

قال رسول الله ﷺ : « نِعْمَ الإِدَامُ الْخَلُّ ». الحديث رواه مسلم (٤/١٦) .

وأحمد (٣٠١/٣). وقال: «اللَّهُمَّ باركْ فِي الْخَلَقِ إِنَّهُ كَانَ إِدَامَ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِيٍّ»، ابن ماجة (٣٣١٨)، وضعيف الجامع (٥٩٧٣).

كما قال عليه السلام: «ما افتقربتُ فيه خلٌ». الحديث رواه أحمد (٣٥٣/٣) وصحح الجامع (٥٤٢٠).

والخل وبخاصة خل التفاح له فوائد عظيمة ؛ فهو يقلل دهون الدم ؛ وذلك إذا أخذ بواقع ملعقة على ماء السلطة الخضراء مع الأكل ؛ فإنه يذيب الدهون ؛ وذلك لأن الخل هو حمض الأستيك . والمركب الوسطي في جسم الإنسان والذي له علاقة بالبروتين ، والدهون والكربيهيدرات ، يسمى أسيتوأسيتات acetoacetate ؛ أي أن تناول الخل بصفة منتظمة في مكونات الطعام ، أي في السلطة الخضراء أو ملعقة صغيرة على كوب ماء ، وبخاصة إذا كان خل التفاح ؛ فإنه يحافظ على مستوى دهون الجسم ، كما يقلل من فرصة تصلب الشرايين أو تندم تماماً ؛ لأنه يحول الزائد منها إلى المركب الوسطي وهو الأسيتوأسيتات الذي يدخل في التمثيل الغذائي .

والثابت عن رسول الله ﷺ أنه كان يأكل الخل مع الزيت . وفي عام الرمادة كان سيدنا عمر لا يأكل إلا الزيت والخل ، وما أكل لحمًا إلا بعد أن أكل كل فقراء المسلمين .

وخل التفاح أفضل أنواع الخل؛ لأنه بجانب حمض الأستيك المكون الأساسي له، فإنه يحتوي على عديد من الأحماض العضوية الازمة للجسم في التمثيل الغذائي، إلى جانب العديد من المعادن الازمة للجسم.

وقد جاء في كتاب الطب الشعبي للدكتور جارفيس : أن الخل مطهر للأمعاء من الجرائم ؛ كما أنه مطهر لالتهابات حوض الكلي والمثانة ، حيث ذكر أن الخل يقضي على الصديد الموجود بالبول .

وذكر أيضاً أنه يستخدم في علاج السمنة المفرطة بتناول ملعقتين من الخل مع كمية مناسبة من الماء يومياً .

وذكر أيضاً أنه يستخدم لعلاج الصداع المزمن ؛ حيث يمكن وضع كمادات على الجبهة ؛ أي قطعة من القماش بنزيف ثلث من الخل وثلثين من الماء ؛ كما ذكر دكتور جارفيس أنه يستعمل كفرغرة للحلق والزور .

الجرعة : ملعقة خل ٦٪ تُخفّف بمقدار كوب كبير من الماء .

## الخردل

الاسم العلمي : خردل أسود *Brassica nigra*

خردل أبيض *Brassica alba*

الفصيلة الصليبية *Cruciferae*

## الأثر الطبي

وهو يستعمل كنوع من التوابل الحريفة ، والمعروف عنه في الطب الشعبي أنه يستخدم في سرعة جريان الدم ، وذكر في الطب الشعبي أنه يفتح سداد الدماغ ، ولفوائده الكبيرة في الدورة الدموية فإن كل الدول الغربية تستخدم المستردة التي تحتوي على ٢٠٪ من الخردل .

ولنا تجربة مفيدة فيه ، وهي استخدام حمام مائي من الخردل المطحون بواقع ملعقة كبيرة في ٥ لترات من الماء الدافئ لعلاج دوالي الساقين ، والبرودة التي توجد في القدمين في الشتاء ، وما يصاحب ذلك من زرقة في الأصابع .

كما أننا نستخدمه في تجربة علمية كبيرة في علاج قدم مريض السكر ، والتي توجد بها جروح لا تلتئم . وتوجد لدينا خلطة مكونة علمياً لعلاج حالات الغرغارينا في بدايتها لقدم مريض السكر؛ حتى يمكن تفادي البتر .

ومن ناحية أخرى فإنه يساعد في حالات التهاب الأعصاب الطرفية- *eriph-*

٤٧ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

ال斯基ري .

### المواد الفعالة

١- جليوكوسيدات تسمى سناليين . sinalein .

٢- سنجرين . sinigrin .

٣- زيت طيار له طعم حريف .

### الجرعة

١- مقدار ٢ - ٣ جرامات على السلطة .

٢- من الخارج مقدار ملعقة كبيرة ٨ جرامات من الخردل في ٥ لترات ماء؛ كحمام مائي للقدمين .

### الريحان

الاسم العلمي : Ocimum basilicum

الفصيلة الشفوية Labiatae

روى الإمام البخاري عن رسول الله ﷺ أنه قال : « مَنْ عُرِضَ عَلَيْهِ رِيْحَانٌ فَلَا يَرُدُّهُ ؛ فَإِنَّهُ خَفِيفُ الْحَمْلِ ، طَيْبٌ الرَّائِحَةِ ». الحديث أخرجه مسلم (٤١٧٢) - أبو داود (٩/١٤).

وقال ﷺ : « إِذَا أُغْنِيَ أَحَدُكُمُ الرِّيْحَانَ فَلَا يَرُدُّهُ ؛ فَإِنَّهُ مِنِ الْجَنَّةِ ». الحديث رواه البخاري (٢/٦٤) ، ومسلم (٥١/٥).

### الأثر الطبي

١- شاع استخدامه في علاج الإسهال ، وشمعه يسكن الصداع ، كما استعمل مسحوق أوراقه كمضاد للقرود والبثور ؛ كما أنه عندما يستخدم في صورة لبخة يقوّي الأعضاء .

أما ما يستخدم منه من دهن فإنه يقوى الشعر ، والمستخلص المائي منه يداوي الحروق ، وكذلك ينفع هذا المستخلص الناتج من وضع ماء مغلي على ملعقة من مسحوقه في السعال وقطع الإسهال .

- ٢- أثبتت الأبحاث أن زيت الريحان يقتل البكتيريا المسئية لحب الشباب .
- ٣- أثبتت الأبحاث أيضاً أن المستخلص المائي يزيد من إنتاج البروتينات المناعية ، أي يرفع كفاءة الجهاز المناعي بنسبة ٢٠٪ .
- ٤- شاع استخدامه في طرد الطفيليات من الجسم ؛ إذا أخذ في صورة مستخلص مائي .

**الأجزاء الطيبة : الأوراق والأزهار والبذور**

**الأجزاء الفعالة**

- ١- زيت ريحان ؛ وهو يحتوي على *ocimene* .
- ٢- كما يحتوي على *camphor* . ٣- مواد تربينية غير معروفة .

**الجرعة**

جرامان + كوب ماء مغلي يومياً .

وللعلاج حب الشباب بالزيت يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة يومياً ؛ على أن يستمر ملامساً للجلد لمدة ساعة .

**الرُّجْلَة**

**الاسم العلمي : *Portulaca oleracea***

**الفصيلة الرجالية *Portulacaceae***

رُوي أن النبي ﷺ كان في رجله بشرة فمرثها بالماء ، فعصر عليها رجلة فبرئ فقال : « بارك الله فيك أنتي حيث شئت ». (الجامع الكبير ١٢١٢٨) . ومعنى مرثها أي نقعها في الماء .

### الأجزاء الطبية : البذور ، والأوراق ، والسوق .

#### الأثر الطبي

عصير أوراق الرجلة يحتوي على مواد مخاطية تعزل الجروح وتنقيها من البكتيريا والفطريات ؛ كما أن بذور الرجلة تقلل من امتصاص المواد السكرية من الأمعاء ، ولذلك يمكن أن تستخدم في تقليل الوزن ، ويمكن أيضاً أن تستخدم بدلاً من دواء الجليوكوفاج Glycofage في مرضى البول السكري .

المواد الفعالة : ١ - أملاح معدنية . ٢ - مواد مخاطية .

#### الرُّمَان

الاسم العلمي : *Punica granatum*

الفصيلة الرمانية *Punicaceae*

### الأجزاء الطبية : قشرة التمرة ، والثمار .

قال تعالى : « **فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَانٌ** » [سورة الرحمن-٦٨] . ولقد رُوِيَ عن رسول الله ﷺ أنه قال : « ما مِنْ رُمَانَةٍ إِلَّا وَفِيهَا حَبَّةٌ مِنْ رُمَانِ الْجَنَّةِ » ، الجامع الكبير (٧١٩/١) ، واطلب النبوى (ص/٢٩١) . وفي رواية « ما لُحِّتْ رُمَانَةٌ إِلَّا بِقَطْرَةٍ مِنْ مَاءِ الْجَنَّةِ » . وقال أيضاً : « مَا أَكَلَ رَجُلٌ رُمَانَةٌ إِلَّا أَرْتَدَ قَلْبَهُ إِلَيْهِ وَهَرَبَ الشَّيْطَانُ مِنْهُ » ، وقال أيضاً : « مَنْ أَكَلَ رُمَانَةً نَوَّرَ اللَّهُ قَلْبَهُ » ، الفردوس (٥٨٤٢) ، وضعيف في سنته .

ومن الأثر : « عَلَيْكُمْ بِالرُّمَانِ وَكُلُوهُ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعِدَةِ » ، مجمع الزوائد (٤٥/٥) وهو موقف على سيدنا على (كرم الله وجهه) .

#### المواد الفعالة

١ - تحتوي القشرة الخارجية على حمض التبيك ، والتينات ، وهي مادة قابضة .

## ٥ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

٢- تحتوي التamar على هذه المادة القابضة ، وعدد كبير من السكريات ؛ أكثرها السكريات الخامسة ؛ كما تحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية ، وأهمها عنصر الحديد ؛ لذلك فهو مفید في حالات الأنيميا.

### الأثر الطبي

١- يستخدم القشر الخارجي ، وما يحتويه من شحم بعد تجفيفه ، في علاج زيادة حموضة المعدة . وقيل : إنه يعالج تماماً جروح المعدة ، وكذلك قرحة المعدة والثانية عشر . ولقد ذكر هذا في الطب الشعبي باستفاضة تامة .

وقيل : إن خليط المجفف منه مع الشيكوريا ، فإنه يعالج تماماً قرحة المعدة والثانية عشر .

٢- أمكن استخلاص مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان . ولقد عرف قدماء المصريين قشر الرمان مع الزنجبيل لطرد الدودة الشريطية ، وهو ما أثبت حدثاً ؛ حيث إن القشرة تحتوي على قلويات ، أهمها: البليترين ، وحمض gallotonic acid

### الرَّاوند

الاسم العلمي : *Rheum*

الفصيلة الحامضية *Polygonaceae*

الأجزاء الطبية : الريزومات ، والسوق ، خاصة القِلْف .

### الأثر الطبي

له أثر طبي فعال في حالات الكبد ، وتنقية الدم . ويستخدم في الطب الصيني مسحوق الجذور لتنقية المعدة .

أما في « مصر » فإنه إلى وقت قريب كان يستخدم مستخلص السوق مع

الصودا في صورة (راوند- صودا) الذي شاع استخدامه لعلاج المعدة ، وسوء الهضم ، والالتهابات المعدية والمعوية ، وهو يفتح الشهية .

وكتير من البحوث الحديثة استخدمت سوق الراوند ؛ كمقويات ؛ إذ ثبت أنه مقوّ عام ، وأنه يسرع من التمثيل الغذائي بالجسم general anabolic .

ويستخدم مغلي النبات لعلاج معظم أمراض الدم خاصة أنه يزيد من تكوين الصفائح الدموية .

ويقال : إنه يعالج الكبد الدهني ؛ كما أنه يستخدم من الخارج في شفاء الجروح والالتهابات ، لاحتوائه على مواد مطهرة ، وقاتلة للجراثيم .

### المواد الفعالة

جليكوسيد الألizarين .

### الجرعة :

ملعقة صغيرة ٣ جرامات من السوق تؤخذ يومياً لمدة شهر كمقوّ عام ، وأيضاً في علاج مرض الكبد .

### الزَّبَيْب

رُوِيَ أَنَّهُ أُهْدِيَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ زَبَيْبٌ فَلَمَّا وَضَعَهُ بَنْ يَدِيهِ قَالَ لِأَصْحَابِهِ: « كُلُّوا فَنَعْمَ الطَّعَامُ الزَّبَيْبُ يُذْهِبُ التَّعَبَ وَيُطَفِئُ الغَضَبَ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيُطَبِّبُ النَّكَهَةَ وَيُذْهِبُ الْبَلْغَمَ وَيُصَفِّيَ اللَّوْنَ » ، الطَّبُ النَّبُوي (ص/ ٢٩٤) .

وَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: « مَنْ أَكَلَ كُلَّ يَوْمٍ إِحْدَى وَعِشْرِينَ زَبَيْبَ حَمْرَاءَ لَمْ يَجِدْ فِي جَسَدِهِ مَا يَكْرَهُ » ، الطَّبُ النَّبُوي (ص/ ١٠٥) .

وَرُوِيَّ عَنْ أَبْنَ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: « كُلُّوا الزَّبَيْبَ وَاطْرَحُوا عَجَمَهُ؛ فَإِنَّ فِي عَجَمَهِ دَاءً وَفِي لَحْمِهِ شِفَاءً » ، الطَّبُ النَّبُوي لَابْنِ قَيْمٍ (ص. ٢٩٥) .

## ٥٢ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

ويوصف في الطب الشعبي لتفعية الذهن والذاكرة ، حيث يؤخذ مع الفستق وحصا اللبن ، بحسب متساوية يومياً على الريق .

الجرعة :

محددة في حديث رسول الله ﷺ ، وهي ٢١ زبيبة .

### الزَّعْفَرَانُ

الاسم العلمي : *Crocus*

الفصيلة : *Tridaceae*

رُوي عن ابن عمر أن النبي ﷺ نهى أن يلبس المُحَرَّم ثوباً مصبوغاً بزعفران أو ورس (\*). الحديث أخرجه البخاري (١٩٧/٧)، ومسلم (٧٨/١٤).

وذلك لأن الزعفران مُفرِح يقوى الروح ، وإذا غليت مياسم النبات تتفع ضد نزلات البرد ، وكمشروب منعش مفرح منبه عطري ، ومهدئ للأعصاب ، ويعالج التشنج ، ويضاف أحياناً في دهانات الآلام الروماتزمية .

### الزَّنْجِيلُ

الاسم العلمي : *Zingiber officinale*

الفصيلة : *Zingiberaceae*

عن أبي سعيد ؛ أن ملك الروم أهدى النبي ﷺ جرة فيها زنجيل ؛ فأطعمن كل إنسان من أصحابه قطعة . الحديث أورده أبو نعيم في الطب النبوي كما في ذكر السيوطي .

\* الورس : نبت من الفصيلة القرنية ينت في بلاد العرب والجشة والهند ، ويستعمل للتلوين الملابس الحريرية لاحتوائه على مادة حمراء .

## الزيتون

الاسم العلمي: *Olea europaea*

الفصيلة: Oleaceae

### أولاً - زيت الزيتون

قال رسول الله ﷺ: «إِنَّمَا بِالزَّيْتِ وَادْهُنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ» ، ابن ماجة (٣٣١٩) ، والحاكم (١٢٢/٤) ، والمصنف (١٩٥٦٨) ، والجامع (٤٣٧٤) .

### المواد الفعالة والاستعمال

يحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة ، وحيدة الراقبة المزدوجة ؛ وهو ما يميزه عن بقية الزيوت . وقد ورد في الكتاب الأمريكي الصادر في ١٩٩٧ بعنوان «٨ أسابيع للوصول إلى الصحة المناسبة » "8 Weeks to Opti-mum Health" للمؤلف أندريا ويل - أنه يجب استبدال كل أنواع الدهون التي يتناولها الإنسان ، وخاصة بعد سن الأربعين بزيت زيتون طازج ، حيث إنه : ١- يذيب الدهون ويساعد في تقوية الكبد ، وعلاج الكبد الدهني ، وبذلك يزيد من النشاط ؛ ومن ناحية أخرى فقد ذكر الكتاب أن الدواء المعروف في الأسواق باسم Essential Fort يحتوي على نسبة عالية من زيت الزيتون ، وهو الذي يوصف أساساً لمرضى الكبد ، كما أنه يحسن من وظائف الكبد ، وخاصة أنه مضاد للسموم ، ومن هنا فهو يزيد من قدرة الكبد على القيام بإزالة السموم detoxication .

٢- الادهان به يقوي الشعر ، والأعضاء ، ويبطئ الشيخوخة . ٣- والادهان به مع مستخلص الثوم على العانة يزيد القدرة الجنسية ، ويعالج الضعف الجنسي عند الرجال ؛ بحيث يبقى الدهان لمدة ساعة يومياً ، أو يوم بعد يوم حسب الحالة .

## ٤٥ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

٤- شرابه يطلق البطن ، وإطلاق البطن مفيد لمرضى الكبد ؛ كما أنه يسكن ما به من وجع .

### ثانياً - ورق الزيتون

شاع في فرنسا في الآونة الأخيرة أن أخذ ملعقة من مسحوق ورق الزيتون الجاف مفيد في تنظيم ضغط الدم ، وعلاج ارتفاعه ، وذلك لما يحتويه من مواد مدرة للبول ؛ كما أن به مواد دابجة تخفض من سكر الدم .

### السفرجل

الاسم العلمي : *Cyclamen vulgaris*

الفصيلة : Cognassier

عن أنس رضي الله عنه عن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال : « كُلُوا السَّفَرْجَلَ عَلَى الرِّيقِ » ، الفردوس (٤٧١٢) ، والجامع (٤٢٠٩) .

وقال طلحة : أهدي إلى رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سفرجلة فقال : « دونكها فإنها تُجمِّعُ الْفُؤَادَ » ، ابن ماجة (٣٣٦٩) .

وعن حضرته صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال : « كُلُوا السَّفَرْجَلَ فَإِنَّهُ يُجْلِي عَنِ الْفُؤَادِ ، وَمَا بَعَثَ اللَّهُ نَبِيًّا مِّنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَّا وَأَطْعَمَهُ مِنْ سَفَرْجَلِ الْجَنَّةِ فَزِيدَ مِنْ قُوَّتِهِ قُوَّةً أَرْبَعَينَ رَجُلًا » ، ضعيف الجامع (٢١٠) .

وعنه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال : « أَطْعِمُوا حَبَالًا كُمُ السَّفَرْجَلَ فَإِنَّهُ يُحِمِّلُ الْفُؤَادَ وَيُحَسِّنُ الْوَلَدَ » ، ضعيف الجامع (٤٢١١) .

### المواد الفعالة

تتطلب بحوثاً مستفيضة لتحديد ما به من مواد فعالة ، وأثرها الطبي في زيادة بناء الأجسام وتقويتها ، وكذلك أثرها في الحالة العصبية والنفسية ، وهو ما أشار إليه سيدنا محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في حديثه السابق بقوله : تجم الفؤاد .

## السَّنَّا

سنا حجازي *Cassia angustifolia* ، سنا هندي *Cassia acutifolia* رُوِيَ عن ابن ماجة عن النبي ﷺ قال : « عَلَيْكُمْ بِالسَّنَّا وَالسَّنَّوْتِ فَإِنَّ فِيهِمَا شِفَاءً مِّنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ » <sup>(١)</sup> ، الحديث رواه الترمذى (٢١٦٣) ، وابن ماجة (٣٤٦١) ، والحاكم (٤٠١/٤).

والسنا نبات شجيري من الفصيلة القرنية ، زهره مصفر ، وحبه مفلطح رقيق ، كُلُوي الشكل تقريباً ، إلى الطول .

والسنا الحجازي ، والذى يعرف بالسنا المكى ، أفضل من الأصناف الأخرى ، وأكثرها قيمة علاجية ؛ حيث إنه شاع استخدامه في الطب الشعبي في الجزيرة العربية على أنه علاج للصداع المزمن والصداع النصفي ، ويقال : إن المطبوخ منه في الزيت يذهب ال بواسير ، وأوجاع الظهر . وطبيخه مع الخل يزيل الحكة ، والجرب ، ويساعد على التئام الجروح ، كما أنه يمنع سقوط الشعر . ورُوِيَ في الطب النبوي ، أن مخلوط السنا والسنوت ، يحلل الأورام .  
المواد الفعالة : لم تدرس للآن .

وفائدة مخلوط السنا والسنوت في علاج كثير من الأمراض السرطانية والفيروسية يحتاج إلى دراسة مستفيضة . ولنا بحث على السنا والسنوت وعلاقة ذلك بالقضاء على الخلايا السرطانية في مزارع الأنسجة الخاصة بالكبد والرئتين والبروستاتا .

العلاج : تستعمل أوراق النبات فقط بعد نقعها في الماء لمدة ١٢ ساعة ، ويشرب المنقوع بدون الورق .

## السَّنَّوْت

الاسم العلمي: *Anethum graveolens*

## ٥٦ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

قال رسول الله ﷺ : « عَلَيْكُمْ بِالسَّنَّا وَالسَّنُوتِ فَإِنَّ فِيهِمَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءِ إِلَّا السَّامَ » ، سبق تخرجه .

والسَّنَّا وَالسَّنُوتُ من التوابيل القريبة من الشمر الحار ، وهي تنبت بريّاً . واحتلَّ في السَّنُوتِ فقيل إنه الكَمُونُ ، وقيل إنه العسل ، وقيل إنه الرازيانج ، وقيل إنه الشبت ، كما يطلق عليه في الشام ، وقيل إنه التمر .

### المواد الفعالة

١- زيوت طيارة ٢- مادة الكافون ٣- مادة الليمونين

ويستخدم السَّنُوتُ في الشفاء من الرمد ، والانتفاخات ، والأورام ، وكذلك يسكن مغص المعدة والأمعاء ، وطرد الغازات ، ويستخدم في علاج الأرق .

وأكَّرَ أن مخلوط السَّنَّا وَالسَّنُوت يحتاج إلى دراسة مستفيضة تشمل كلاً منها على حدة ، والمخلوط منهما ، وتحديد نسبته في علاج الأمراض السرطانية والفيروسية .

ولنا تجربة محل البحث والاختبار تسير الآن في علاج الفيروسات؛ مثل cytomegalo virus . وكذلك علاج أنواع من الأورام السرطانية في مزارع الأنسجة ، ونسأَل الله التيسير ، وعلى الله قصد السبيل .

### الشعير

الاسم العلمي : *Hordeum vulgare*

الفصيلة : *Gramineae*

« عن عائشة - رضي الله عنها - كان النبي ﷺ إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء من الشعير فيعمل لهم . » الحديث رواه ابن ماجة (٣٤٤٠) ، وأحمد (٣٢/٦) ، والترمذى (٢١١٠) وقال : حسن صحيح ، وصحیح الجامع

(٤٥٢٢) وقال : صحيح .

وقال أبقراط : في ماء الشعير عشر خصال معدودة ، وهو أسرع الأغذية في الأمراض الحادة .

الأجزاء المستعملة : الحبوب .

المواد الفعالة : تجوي إنزيمات هاضمة ، علاوة على فيتامين A ، B1 ، ومنقوع ومغلي الحبوب مُدرٌ ، ويفيد الجهاز البولي والكُلوي . والمغلي الساخن منه مفید في السعال ، وخشونة الحلق ، وجلاء للمعدة ، وقاطع للعطش .

### الصَّبَر

الاسم العلمي : Aloe

الفصيلة : Aloes

رُوي عن سيدنا عثمان بن عفان عن رسول الله ﷺ عن الرجل الذي اشتكي عينيه وهو مُحرّم فقال له : « صَمَدْهَا بِالصَّبَر » ، مسلم (١٢٢/٨) ، وأحمد (٦٨/١) ، وأبو داود (١٨٣٨) ، والترمذى (٩٥٩) .

وروى أبو داود في كتاب « المراسيل » من حديث قيس بن رافع القيسي روى أن رسول الله ﷺ قال : « ماذا في الأمرين من الشفاء ؟ الصبر والثفاء » ، والثفاء المذكور في الحديث هو حب الخردل .

### الطب الشعبي

يستخدم الصبر في إزالة ورم الجفون ، ويفتح سدد الكبد ، ويدهب اليرقان ، وينفع قروح المعدة .

ويستعمل الآن الصبر في العطارة وفي الأدوية الحديثة كمسهل في بعض حالات الإمساك ، ومنه أنواع كثيرة أشهرها الهندي والفارسي .

٥٨ طبب رسول الله صلى الله عليه وسلم

المواد الفعالة : جليكوسيدات - ترتينات

الصَّعْنَر

الاسم العلمي: *Thymus serpyllum*

روى ابن الجوزي : «بَخَرُوا الْبُيُوتَ بِالصَّعْنَرِ وَاللُّبَانِ» .

الأجزاء المستعملة : الأزهار .

المواد الفعالة : منقوعه يفيد في طرد الديدان ؛ لاحتوائه على مادة الشيمول الطاردة للديدان ؛ كما أنه يضاف إلى معاجين الأسنان . وقيل إنه في المرة الثالثة يطرد الريح ، ومزيل للنفخ ، وهاضم للطعام الغليظ ، ومدر للبول والحيض ، ونافع من برد المعدة والكبد ، وباعث للشهوة .

العدس

الاسم العلمي: *Lens esculenta*

الفصيلة : *Lemnaceae*

روي : «أَكَلَهُ يُرَقُّ الْقَلْبَ وَيُدْمِعُ الْعَيْنَ وَيُنْذِهِبُ الْكِبَرَ» . الحديث رواه البيهقي .

الأجزاء المستعملة : الحبوب .

المواد الفعالة : يحتوي العدس على نسبة عالية من البروتين تفوق تلك التي في الفول ، وبه كميات حسنة من مركبات الحديد والكالسيوم والفوسفور .

الأثر الطبي

قشره يعالج الإمساك ، ويدر البول ، ويعالج فقر الدم ، ويحفظ الأسنان من النخر ، ويفيد في فتح الخراجات إذا سلق بالماء وهرس ، وعملت منه كمادات على الخراج .

## العود

الاسم العلمي: *Aloexylon agallochum*

الفصيلة: *agalloche*

رُوِيَ أن رسول الله ﷺ استجمَر بالألوَةِ ، وهو شجر من الفصيلة المازريونية ، وفصيلة الأنجدونية ، وله عود راتجي (العود) مع الكافور . الحديث رواه مسلم (١٥٦/٨) ، والنسائي (١٠/١٥) (استجمَر: أي تطَيَّبَ) . والعود أجوده الأزرق ، وهو يقوِي القلب والحواس . والعود الهندي نوعان : أحدهما يسمى الكست أو القسَك ، ويستعمل في الأدوية ، والثاني يستعمل في البَطِّيْبِ .

وقد قال رسول الله ﷺ : « عَلَيْكُمْ بِهَذَا الْعُودِ الْهَنْدِيِّ ، فَإِنَّ فِيهِ سَبْعَةَ أَسْفِفَةٍ ، يُسْعَطُ بِهِ مِنَ الْعُدْرَةِ وَيَلْدُ بِهِ مِنْ ذَاتِ الْجَنَبِ » ، رواه البخاري (١٦٥/٧) .

## المواد الفعالة :

يحتوي على ثلاثة قلويَّات :

١- البربرين *berberine* ٢- البرمانين *berberine*

٣- أوكيسيجاكتين *oxigacanthine*

والأمر في العلاج بالعود يحتاج لتقين علمي لمعرفة فوائده في علاج الأمراض السبعة الواردة في حديث رسول الله ﷺ ، وكذلك تحديد الجرعة .

## الفاغية

الاسم العلمي: *Lawsonia alba lam*

الفصيلة: *Lythraceae*

ما ذُكر في شعب الإيمان عن بريدة مرفوعاً : « سَيِّدُ الرَّيَاحِينِ فِي الدُّنْيَا

## ٦٠ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

والآخرة الفاغية . » الحديث رواه البيهقي ، والفردوس (٣٤٨٢) ، وضعيف الجامع (٣٣١٥) ، وعراة السيوطي للطبراني في الأوسط ، ولأبي نعيم في الطب .

وعن أنس رضي الله عنه : « كان أحب الرياحين إلى النبي صلوات الله عليه وآله وسلامه الفاغية . » الحديث رواه البيهقي ، وضعيف الجامع (٤٣١٣) وعراة السيوطي للطبراني في الكبير . والفاغية هي زهر الحناء ، وهي تفيد في علاج الأورام الحارة ، وتنع العثة إذا طويت مع الصوف .

### الثَّنَاءُ

الاسم العلمي: *Cucumis sativus*

الفصيلة: Cucurbitaceae

كان النبي صلوات الله عليه وآله وسلامه يأكله مع الرطب ، الحديث أخرجه البخاري (١٠٤/٧) ، ومسلم (١٣/٢٢٦) ، وأبو داود (٣٨٣٥) ، والترمذى (١٩٠٥) ، وابن ماجة (٣٣٢٥) .

وقالت السيدة عائشة (رضي الله عنها) : « عالجتني أمي بكل شيء فلم أسمن ، فأطعمني الثناء والرطب فسمنت . »  
والثناء أخف من الخيار ، ومدر للبول ، وهو بارد رطب في الثانية ،  
أفضله النضيج يسكن الحرارة .

### القرْعُ

الاسم العلمي: *Maxima duchesn*

الفصيلة: Cucurbitaceae

وهو جنس نباتات زراعية من الفصيلة القرعية ، فيه أنواع تزرع لثمارها ،  
وأصناف تزرع للتزيين ، وهو يسمى الدباء .

## ٦١ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

قال أنس رضي الله عنه : « كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الدباء . » رواه أحمد (١٧٧/٣) ، وابن ماجة (٣٣٠٢) ، وصحيح الجامع (٤٧٩٦) .

ورُوي عن حضرته صلى الله عليه وسلم أنه قال : « عَلَيْكُمْ بِالقَرْعِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الْعَقْلِ وَالدَّمَاغِ » ، ضعيف الجامع (٣٣٧٧) ، ومجمع الزوائد (٤٤/٥) .

### المواد الفعالة

ما زالت مجهولة ، وتقع هذه المواد الفعالة بصفة عامة في البذور الناضجة والثمار .

### الاستخدام في الطب الشعبي

- ١- يؤكل القرع المطهي لطرد السوائل الزائدة من الجسم .
- ٢- تعالج البذور تضخم البروستاتا عند الشيوخ .
- ٣- تستخدم بذوره المقشرة في طرد الدوده الشريطية ، دون أي ضرر .

### القسط

الاسم العلمي : *Amomum hirsutum*

الفصيلة : *Zingiberaceae*

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « إِنَّ أَمْلَأَ مَا تَدَاوِيْتُمْ بِهِ الْحَجَامَةَ وَالْقُسْطَ » وروى زيد ابن أرقم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : « تَدَاوِوْا مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ بِالْقُسْطِ الْبَحْرِيِّ وَالرَّبَّتِ » ، الترمذى (٢١٦١) ، والحاكم (٤٠٥/٤) .

### المواد الفعالة

- ١- هرمونات جنسية .
- ٢- مواد أخرى مجهولة .

والقسط يحتاج إلى إجراء عديد من البحوث والاختبارات المعملية والتجارب لاستكشاف فوائده العديدة ، وقيمة العلاجية في كثير من الأمراض .

## الكافور

الاسم العلمي : *Eucalyptus globulus*

الفصيلة : *Myrtaceae*

ذكره الله تعالى في كتابه حيث يقول : « إِنَّ الْأَئْرَارَ يَشْرُبُونَ مِنْ كَأسٍ كَانَ مِزاجُهَا كَافُورًا ». [الإنسان : ٥]

وذكره النبي ﷺ في غسل الميت ، وهو في المرة الثالثة يقطع الرعاف ، ويقوي الحواس ، ويقطع الباه ، وتستخدم أوراق الكافور كسجائر حالات الربو ، وزيته مطهر يفيد في حالات الزكام والإينفلونزا ، ويستخدم كدهان للألم الروماتيزم ، ومنتشر للدورة الدموية ، وإذا وضع على الحروق يمنع تقيحها ، ويوقف التهابات اللثة ، ومنقوع أوراقه يساعد على إزالة عسر الهضم ، والحمى المتقطعة .

## الكير

روي عن ابن عباس أنه قال : خرج علينا رسول الله ﷺ فقال : « ضَحَّكَتِ الْجَنَّةُ فَأَخْرَجَتِ الْكَمَّةَ وَضَحَّكَتِ الْأَرْضُ فَأَخْرَجَتِ الْكِيرَ ». ويستخدم في الطب الشعبي لعلاج الطحال .

يحتاج إلى إجراء بحوث مستفيضة .

## اللبان

الاسم العلمي : *Rosmarinus officinalis*

الفصيلة : *Labiaceae*

اللبان هو الكندر أو حصا البان .

وروي أن رسول الله ﷺ قال : « أَطْعَمُوا حَبَالَكُمُ الْلَّبَانَ فَإِنْ يَكُنْ فِي بَطْنِهَا ذَكْرٌ يَكُنْ ذَكْرِيَ الْقَلْبِ ، وَإِنْ يَكُنْ أُنْثَى يَحْسُنُ خَلْقَهَا وَتَعْظُمُ عَجِيزَتُهَا » ،

الحديث رواه أبو نعيم .

ويُروى عن أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ مرفوعاً: «بَخْرُوا بِيُوتَكُمْ بِاللَّبَانِ وَالصَّعْدَرِ». الحديث رواه أبو نعيم .

وعن علي «أنه شكا إليه رجل النسيان ، فقال : عليك باللبان فإنه يشجع القلب ويدهّب النسيان ». .

وعن ابن عباس - رضي الله عنهم - «أخذ مثقال سكر ومثقال كندر يسفه الرجل أسبوعياً على الريق جيد للبول والنسيان .»

وقال عبد الملك بن مروان : ثلاثة أشياء لا تكون إلا باليمين قد ملأت الدنيا: اللبان والزرس والبرد اليمني .

والكندر ينفع في وجع المعدة، ويطرد الرياح ، وينبت اللحم ، ويجلو القروح ، ويخفف البلغم ، وإذا مضغ بصعتر نفع من اعتقال اللسان ، ويدركي ، وينفع من كثرة إدرار البول ، ومن يبول في الفراش ، ويغوره ينفع من الوباء ، ويزيد في الحفظ . وإذا قطر عليه مع زبيب أسود وقلب الفستق يورث الذكاء ، وإذا نفع وشرب على الريق أذهب النسيان .

وعن الفائدة التي تنتج من حركة المضغ فهي تمثل في تقوية عضلات الفكين والوجه ، و يجعل قناة استاكيوس مفتوحة دائماً (وهي تلك القناة التي تصل بين الحلق والأذن الوسطى) ، ومن ثم يتعادل الضغط الجوي داخل الأذن وخارجها ؛ لذلك فهو يفيد في حالات الإنفلونزا والتهاب الأنف والحلق والزكام ؛ حيث تصاب هذه القناة بالانسداد ويحس المريض بطنين وانسداد .

### الكمأة

الاسم العلمي : Tuber

الفصيلة : Tuberaceae

الكمأة من النباتات الفطرية ، وهي ذات قيمة غذائية عالية ، طعمها ممتاز ، كذلك فإنها تحتوي على حوالي ٩٪ بروتين ، و ١٣٪ كربوهيدرات ، و ١٪ دهون ، علاوة على الأحماض الأمينية المفردة ، أو الموجودة في صورة ببتيدات صغيرة ، وبعض هذه الببتيدات تتصل ببعض المعادن في صورة ببتيدات الزنك ، ذات الفائدة العظيمة للجسم ، وخاصة مرضى السكر ، وتضخم البروستاتا ، هذا بالإضافة إلى احتوائها على عناصر الفوسفور ، والبوتاسيوم ، والصوديوم ، والكالسيوم ؛ فضلاً عن احتوائها على كميات كبيرة من فيتامينات ب ١ ، ب ٢ .

وهذا النوع من النباتات الفطرية ينمو في ظل سقوط أمطار الربيع المصحوبة بالرعد ؛ وذلك لأنها تحتاج إلى الأسمدة الأزوتية ، والرعد يحول أزوت الهواء إلى حمض أزوتني ؛ يسمى حمض النيتروز ، أو حمض النيتريل ، وهذه الأحماض مهمة للغاية في نمو الكماة

### ماء الكماة دواء للعين

اتفق الإمامان البخاري ومسلم ، في « الصحيحين » ، عن التابعي عمرو ابن حريث ، عن سعيد بن زيد ، قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « الكماة من المَنَّ وَمَأْوَهَا شَفَاءُ لِلْعَيْنِ » ، وكذلك ذكر السيوطي في جامعه : « عَلَيْكُم بِمَاءِ الْكَمَأَةِ الرَّطْبَةِ فَإِنَّهَا مِنَ الْمَنَّ وَمَأْوَهَا شَفَاءُ لِلْعَيْنِ » ، وقال الترمذى : « الْكَمَأَةُ مِنَ الْمَنَّ وَمَأْوَهَا شَفَاءُ لِلْعَيْنِ ، وَالْعَجُوْنَ مِنَ الْجَنَّةِ وَهِيَ شَفَاءٌ مِنَ السُّمُّ » .

والسؤال الآن هو (ما المراد بماء الكماة) ؟

هل المراد بماء الكماة هي : الرطوبة التي تخرج من بين خلاياها عندما تُشَقُّ ، أو تقطع إلى قطع صغيرة ؟ أم السائل الناتج عند عصر الكماة ؟ أم الماء الناتج بعد سلقها ، أو بتعریضها جافة للحرارة ؟

إن نص الحديث الشريف السابق يتحمل كل ما سبق ، ولقد قال الغافقي

في المفردات : « ماء الكمة أصلح الأدوية للعين إذا عجن به الكحل واكتحل به ؛ فإنه يقوى الجفن ، ويزيد الروح الباقرة حدة وقوه ، ويدفع عنها النوازل ». .

وما ينبغي أن نشير إليه في هذا الصدد أن عصر الكمة مطلقاً دون تقديرها خطأ ؛ لأن ماءها هنا يختلط بالمواد البروتينية ، وفي هذه الحالة يسبب عصيرها حساسية للعين ، ولذا أحبينا أن نسوق هنا قصة لأحد خلفاء المسلمين ليتضح بها الأمر ، حيث يُروى أن الموكِلَ أمير المؤمنين كان يشتكي كثيراً حتى قال : أكثُرَتْ مِنَ الدُّوَاءِ لِعِينِي فَلَا تَزَدَادُ إِلَّا رَمَدًا . وسُئِلَ في ذلك الإمامُ أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ فَرَوَى لَنَا حَدِيثَ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : « الْكَمَمَةُ مِنَ الْمَنَّ وَمَا وُهَا شِفَاءُ لِلْعَيْنِ » ، وَلَمَّا سَمِعَ المُوكِلَ هَذِهِ الْحَدِيثَ أَمْرَ بِإِحْضَارِ يُوحَنَّا بْنِ مَاسُوِّهِ وَكَانَ طَبِيبًا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ عَرَفَ بِمَهَارَتِهِ فِي مَجَالِ الْطَّبِّ ، فَقَالَ لِهِ الْمُوكِلَ كَيْفَ يَسْتَخْرُجُ ماءَ الْكَمَمَةَ ؟ فَقَالَ : أَنَا أَسْتَخْرُجُ ذَلِكَ . فَأَخْذَ الْكَمَمَةَ فَقَسَرَهَا ، ثُمَّ سَلَقَهَا ، وَقَامَ بِإِنْصَاجَهَا أَقْلَى درجَةً مِنَ النَّضْجِ ، ثُمَّ شَقَهَا ، وَأَخْرَجَ ماءَهَا بِالْمَرْوِدِ فَكَحَلَ بِهِ عَيْنُ الْمُوكِلِ فَبَرِئَتْ فِي الدَّفْعَةِ الثَّانِيَةِ . وَلَمَّا أَبْلَغَ يُوحَنَّا وَهُوَ الطَّبِيبُ الْكَتَابِيُّ بِنَصِّ الْحَدِيثِ النَّبَوِيِّ السَّابِقِ أَعْجَبَ بِهِ وَقَالَ : أَشَهَدُ أَنَّ صَاحِبَكُمْ كَانَ حَكِيمًا ، وَهُوَ يَقْصِدُ بِذَلِكَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ .

هل يقصد من الحديث أن ماء الكمة شفاء لكل أمراض العين ؟  
نرى أن ذلك لا يجب أن يؤخذ على إطلاقه دون تخصيص ، وذلك لأن استخدام الصالحين لها على الإطلاق وليس على التخصيص كان منهم تبركاً بالحديث الشريف ، وذلك مما يدخل في الاستشفاء الروحي ، وعليه فإنه لا يقاس عليهم غيرهم .

ولنا على هذا النبات تجربة علمي يمكن به تفنين استخداماته ، ويتلخص في :  
١ - أن الكمة أنواع ، منها ما هو أبيض ، ومنها ما هو أحمر ، أو أصفر ،

وأن الكمة التي ذكرها رسول الله ﷺ هي الكمة البيضاء ؛ والتي تنمو في الجزيرة العربية ؛ وهي كمة لذيدة الطعم ، وليس حريفة .

٢ - أن التجربة التي قمنا بها شملت الماء المأخوذ منها بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة ، حيث وجد أنه يحتوي على ببتيادات الزنك ، وهي مضاد حيوي واسع المدى ضد كل أنواع البكتيريا الموجبة للجرام ، أو السالبة الجرام ، لذلك فإن استخدامها في علاج الرمد أمر أكيد ؛ سواء أخذ ماؤها من تقطيع الكمة الطازجة ، أو بعد تسخينها في الماء لدرجة أقل من ٤٥ درجة مئوية ، ففي كلتا الحالتين يكون التأثير واحداً . وإن أخذ ماؤها من الكمة الطازجة يكن أكثر فتكاً باليكروبات من الماء الناتج من التسخين للدرجة التي لا تؤثر في ببتيادات الزنك ، والأمر هنا يعزى فقط إلى التخفيف لمائتها بالماء العادي ، المستخدم في الاستخلاص بالتسخين إلى درجة ٤٥ درجة مئوية .

أما عن أمراض العين الأخرى فنحب أن نورد أثراها في علاج ضغط العين ، وضغط العين المسمى بالـ « جلوكوما » ، أو ما يسمى بـ « المياه الزرقاء » ، وهو إحدى مسببات فقدان البصر ، حيث إن العلاج المتأخر حالياً ما هو إلا طريقة للمعايشة رغم حدوث التدهور في البصر ولكن بمعدل أقل .

وقد جربنا استخدام ماء الكمة المشار إليه سابقاً ، أي المأخوذ من تقطيعها ، أو شقها ، أو المستخلص من سلقها عند درجة لا تتجاوز الـ ٤٥ درجة مئوية ، في علاج ثلاثة شخصاً من يعانون المياه الزرقاء ؛ وُجد أن هذا الماء يعيد ضغط العين إلى حالته الطبيعية ، كما أنه يفتح القنوات الدمعية .

لكن هل علاج العين بماء الكمة علاج ومعايشة ، أم أنه وسيلة قاطعة للاستشفاء والقضاء على المرض ؟ وما يثليج الصدر ، ويبعث في النفوس الطمأنينة ، ويزيد نور الإيمان في القلوب ، وقوة اليقين في الأفئدة ، وتصديقاً

لرسول الله ﷺ أنه لا ينطق عن الهوى ، وأن هذه الوسيلة استشفاء كامل من المياه الزرقاء ، ومن زيادة ضغط العين وما يصاحب ذلك من مضاعفات ، وذلك من خلال استخدامها كماء للعين ( قطرة ) لمدة شهر بمعدل مرة واحدة يوميا ، والنتيجة هنا بالتحديد تزيد على ٩٠ % من المرضى الذين تم الشفاء الكامل لهم بهذه الوسيلة ، وما هو جدير بالذكر أن نسبة ١٠ % تأخر شفاؤهم إلى عدم الانتظام في الاستخدام .

وبعد هذا الفيض من نور النبوة ، وهذا الهدي الكريم الذي تبين لنا ، وبعد معرفة تركيب ماء الكمة ، وتأثيره الإكلينيكي الأساسي على المياه الزرقاء ، ومدى تحقق الشفاء الكامل من هذا المرض الذي ليس له علاج متاح للآن ، وبعد ما ذكرته من تجارب علمية في هذا المجال كانت نهايتها النجاح ، بإثبات مدى فائدة ماء الكمة في علاج أمراض العين وغيرها من أمراض - فسألتكم بعون الله لتسجيل براءة اختراع أوروبية وأمريكية بذلك ؛ لتعظيم الاستفادة منه والإشارة إلى أن هذا من أقوال الرسول ﷺ .

### السواك (الأراك)

الاسم العلمي : *Salvadora persica*

الفصيلة الأرالية *Salvadoraceae*

الأجزاء الطيبة : السوق ، والأوراق ، والجذور .

ذكر أبو نعيم أن « السواك يزيد الرجل فصاحة » ، وكان رسول الله ﷺ إذا قام من الليل شاص فاه بالسواك .

والسواك يحتوي على مادة الفلورين التي تمنع تسوس الأسنان ، كما يحتوي على زيوت عطرية ذات رائحة طيبة ، كما يحتوي على مواد كيميائية تزيل صفار الأسنان ، ومواد قابضة تقوي اللثة ، ومضاد حيوي في صر

## ٦٨ طب رسول الله صلى الله عليه وسلم

بيتidas .

### المواد الفعالة

- ٢ - زيوت دهنية وطباراء . Trimethylamine
- ٤ - بيـتـidas مـعـدـنـية .
- ٣ - مواد راتنجية وقابضـ للـثـة .

### الأثر الطبي :

١ - عـرـفـ هـذـاـ النـبـاتـ فـيـ الجـزـيرـةـ الـعـرـبـيـةـ ،ـ حـيـثـ كـانـتـ النـسـاءـ يـشـرـبـنـ الـمـسـتـخـلـصـ الـمـائـيـ مـنـهـ لـيـوـقـنـ نـزـولـ دـمـ الـحـيـضـ ،ـ وـبـذـلـكـ خـصـ اللهـ لـهـ الـأـرـضـ الـمـقـدـسـةـ فـيـ مـكـةـ حـيـثـ يـنـبـتـ هـنـاـكـ ؟ـ حـتـىـ يـمـكـنـ لـلـنـسـاءـ الـطـوـافـ حـوـلـ بـيـتـ اللهـ الـحـرـامـ .

٢ - يـسـتـخـدـمـ مـسـحـوقـ الـجـذـورـ فـيـ صـنـاعـةـ مـعـاجـينـ الـأـسـنـانـ .

يرـوـىـ عـنـ اـبـنـ عـبـاسـ أـنـ فـيـ السـوـاـكـ عـشـرـ خـصـالـ :ـ «ـ يـطـيـبـ الـفـمـ ،ـ يـشـدـ اللـثـةـ ،ـ يـذـهـبـ الـبـلـغـ ،ـ يـذـهـبـ الـحـفـرـ ،ـ يـفـتـحـ الـمـعـدـةـ ،ـ يـوـافـقـ الـسـنـةـ ،ـ يـرـضـيـ الـرـبـ ،ـ يـزـيدـ فـيـ الـحـسـنـاتـ ،ـ يـفـرـحـ الـمـلـائـكـةـ »ـ وـالـخـصـلـةـ الـعـاـشـرـةـ مـرـدـوـدـهـاـ عـلـىـ نـفـسـ الـمـسـتـخـدـمـ (ـالـفـوـائـدـ الـمـجـمـوـعـةـ لـلـشـوـكـانـيـ ١٦٣ـ)ـ .

### الورس

الاسم العلمي: *Memeylon tintorium*

الفصيلة *Melastemaceae*

قال الترمذى : إن النبي ﷺ كان ينعت من ذات الجنب بالزيت والورس ،  
الحديث رواه الترمذى (٢١٦٠) ، وابن ماجة (٣٤٦٧) .

وعن أم سلمة : « كانت إحدانا تطلي على وجهها بالورس من الكلف .»  
وروى البخاري ، عن النبي ﷺ أنه نهى أن يلبس المُحْرَم ثوباً مصبوغاً بورس  
أو زعفران . الحديث أخرجه البخاري (١٩٧/٧) ، ومسلم (١٤/٧٨) .

والورس بارد يابس ، ينفع من الكلف والحكة والبثور إذا طلي به الوجه ، وشربه ينفع من الوضاح ، والثوب المصبوغ به يقوى الباه .

### القطين

الاسم العلمي: *Cucurbita*

الفصيلة: *cucurbitaceae*

ذكره الله تعالى حيث يقول : « وَأَنْبَتَنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِين ». [الصفات : ١٤٦]. وقال أنس : « كان النبي ﷺ يحب الدباء ». الحديث أخرجه أحمد (٣٢٧٧/٣ ، ٢٧٤ ، ٢٩٠) ، وابن ماجة (٣٣٠٢) . والقطين غني بفيتامين (أ) و (ب) ، وهو يغذي البدن غذاءً جيداً ، وله استعمالات طيبة جمة ، منها :

أنه يستعمل مسحلاً إذا شرب من عصيره قدر على الريق ، ومضاد للحرق في صورة كمادات من البذور ، وتستخدم بذوره في علاج الأرق والتهاب مجاري البول ، ولمعالجة العجز الجنسي حيث تؤخذ كمية متعادلة من بذور القرع والخيار والشمام وتقشر ، وتدق وترج بمقدار من السكر ، و يؤكل منها كل يوم ثلث ملاعق ، وكذلك لطرد الديدان حيث تدق البذور وتحللت مع الحليب وتشرب لمدة ثلاثة أيام ، ويؤخذ بعدها مسهل قوي .

## الفصل الثالث

# بعض أعشاب مصر الطبية المأكولة من التراث وفوائدها

### الأقحوان

الاسم العلمي: *Calendula officinalis*

الفصيلة المركبة *Compositae*

الأجزاء الطبية: الأوراق ، والأزهار ، والثمار .

المواد الفعالة

١- كاروتينات      ٢- زيوت طيارة

٣- الكالنديلين      ٤- ستيرولات وصابونين وتنينات

الأثر الطبي

١- يستخدم المستخلص المائي لخفض درجة الحرارة ، ومدر للبول ،  
وقابض ومسكن .

٢- مستحلب الأزهار يستخدم في معالجة الضعف الجنسي .

٣- يستخدم أيضاً مستحلب الأزهار في علاج سلطان الرحم ، والمعدة .

الجرعة : ٣ جرامات يومياً لمدة شهر أو شهرين .

### البابونج

الاسم العلمي : *Matricaria*

**الفصيلة المركبة Compositae**

**الأجزاء الطيبة : الأزهار**

**المواد الفعالة**

زيوت طيارة ، هي :

١- أزولين ٢- أنثاميدين ٣- حمض الأنثاميك ٤- مانزيكارين

**الأثر الطبي**

١- الزيوت الطيارة مفيدة للمعدة ، والأمعاء ، والقولون.

٢- طارد للغازات ، ومزيل للانتفاخات .

٣- بخاره يستخدم كعلاج لالتهاب الجيوب الأنفية .

٤- إذا استعمل من الخارج فإنه يزيل الجروح ، والالتهابات .

الجرعة : ملعقة ٣ جرامات + كوب ماء مغلي .

**البتولا**

**الاسم العلمي : Betula**

**الفصيلة البتولية Betulaceae**

**الأجزاء الطيبة : الأوراق ، والقلف ، وعصارة السوق .**

**المواد الفعالة**

١- أصباغ ، وفلافينويد .

٢- جليكوسيد ، مثل : بيتولين ، وتانين ، وسابونين .

**الأثر الطبي**

١- يستخدم المستخلص المائي في علاج الجروح .

٢- منقوع الأوراق يستخدم كمقوّ عام .

٣- أوراق النبات تستخدم في علاج الروماتويد المفصلي .

٤- يقال : إن ما يحتويه من جليكوسيدات ينفع في الحد من التمّوات السرطانية .

## ٧٢ بعض أعشاب مصر الطبية المأخوذة من التراث وفوائدها

٥- عصارة السوق تسمى : إكسير الحياة ؛ حيث تعيد النشاط للشيخوخة .  
الجرعة : غير محددة وتحتاج إلى دراسة .

### بقلة الملك أو كليلة

الاسم العلمي : *Fumaria officinalis*

الفصيلة الفيومارية : *Fumariaceae*

الأجزاء الطبية : السوق ، والأوراق ، والأزهار .

المواد الفعالة

١- حمض الفيوماريك . ٢- مواد سكرية ، وتنباتات .

٣- أملاح معدنية . ٤- فلوريدات مثل : الفيومارين والبروتوبيري .

### الاستعمالات الطبية

١- تستخدم على نطاق واسع في علاج الالتهابات الجلدية .

٢- تستخدم القلويات الموجودة في النبات في تخفيف ضغط الدم .

٣- تنظم وتنشط إفراز الصفراء .

الجرعة : جرامان يومياً .

### بلغ الصحراء أو بلح إهليج

الاسم العلمي : *Balanites aegyptica*

الفصيلة الرطراطية : *Zygophyllaceae*

الأجزاء الطبية : الثمار

المواد الفعالة

١- مواد ستيرويدية ؛ مثل : الكورتيكosteroidات .

٢- به مواد مانعة للحمل . ٣- هرمونات جنسية .

٤- أملاح ، وفيتامينات . ٥- بروتين معدني .

### الأثر الطبي

١- شاع استخدام النبات لمرضى السكر ؛ نظراً لاحتوائه على مواد

## بعض أعشاب مصر الطبية المأخوذة من التراث وفوائدها ٧٣

- ١- ستيرويدية ، مثل : الكورتيزون ؛ حيث إنه يخفض سكر الدم أولاً ، ثم يسبب بعد ذلك ارتفاعاً كبيراً في مستوى السكر .
- ٢- يستعمل في الهند لعلاج البهاق .
- ٣- يستخدم مستخلص الشمار في علاج الجروح .
- ٤- تستخدم الجذور في صورة مستخلص مائي في علاج الملاريا .

الجرعة : لم تحدد بعد .

## التوت

الاسم العلمي: *Morus alba*

الفصيلة التوتية *Moraceae*

الأجزاء الطبية : الشمار ، والأوراق .

المواد الفعالة

- ١- جليوكوسيدات ، أهمها *Guercetin* .
- ٢- تينات .
- ٣- بيتيدات معدنية .

## الأثر الطبي

- ١- تستعمل الأوراق لعلاج ، أو خفض سكر الدم ، وعلاج التقرس .
- ٢- تستعمل الأوراق أيضاً لإدرار البول ، وطرد الديدان .
- ٣- تستعمل الشمار في تخفيف حمض البوليك في الدم .

## التيكوما

الاسم العلمي : *Tecoma*

الفصيلة الجنونية *Bignoniaceae*

الأجزاء الطبية : الأوراق .

المواد الفعالة

- قلويدات ، مثل : تيكومين ، وتربيوستامين ، ومضاد حيوي ، ومادة التيكومين لها أثر فعال في خفض سكر الدم .

## ٧٤ بعض أعشاب مصر الطيبة المأكولة من التراث وفوائدها

### الأثر الطبي

- ١- أثره مثل أثر الإنسولين .
- ٢- مستخلص الأوراق مضاد حيوي .  
الجرعة : ٣ جرامات إلى ٥ جرامات من الأوراق يومياً .

### الجُعْضِيْض

الاسم العلمي: *Sonchus oleraceus*

الفصيلة المركبة *Compositae*

الأجزاء الطيبة : النبات

المواد الفعالة

- ١- فيتامينات
- ٢- ستريولات

### الأثر الطبي

- ١- المستخلص المائي ، أو النبات الأخضر ، يستخدم كمسهل ، ومدر للبول .
- ٢- عصارة الأوراق تستخدم لعلاج أمراض الكبد ، وزيادة أملاح الصفراء .

### الحَلْفَ بَرَّ ، حَشِيشَةُ الْجَمَل

الاسم العلمي: *Cymbopogon schaenanthus spreng*

الفصيلة النجيلية *Gramineae*

الأجزاء الطيبة : النبات كله .

المواد الفعالة

- ١- زيوت طيارة
- ٢- مواد راتينجية .
- ٣- مواد مُرة .

### الأثر الطبي

- ١- المستخلص المائي يستخدم كمضاد للمغص ، ومدر للبول .
- ٢- يستخدم المستخلص المائي في معالجة آلام المعدة ، والطمث .

٣- ما زالت تجرى عليه بحوث لإثبات مدى إفادته في حالات معالجة الصلع .

الجرعة : غير محددة علمياً .

الحرْمَل

الاسم العلمي : *Peganum harmala*

الفصيلة الرطريطة *Zygophyllaceae*

الأجزاء الطيبة : الأوراق ، والجذور ، والبذور .

المواد الفعالة

يحتوي على عديد من القلويات ، مثل : حرملين ، وحارمين خرمالول ، والبيجانين .

الاستعمالات الطبية

١- تستخدم بذوره كمخدر ، وطارد للديدان .

٢- تستخدم البذور ، أو مستخلصها المائي في علاج الأزمات الصدرية .

٣- تستخدم البذور في تقوية الجنس عند الرجال .

الجرعة : جرامان يومياً لمدة أسبوع ويمكن أن تكرر لمدة أسبوعين أو ثلاثة .

حصا البان

الاسم العلمي : *Rosmarinus officinalis*

الفصيلة الشفوية *Labiatae*

الأجزاء الطيبة : الأوراق ، والأزهار .

المواد الفعالة

يحتوي النبات على العديد من الزيوت الطيارة ؛ مثل : التربينات ، والسينول ، والبيورنيول .

الأثر الطبي

١- من الأعشاب ذات العطر الجميل ولذلك يستخدم في تعطير الفم ؛

## ٧٦ بعض أعشاب مصر الطيبة المأهولة من التراث وفوائدها

- ١- مثل : مضغ بعض من زهوره ، أو تناوله في صورة مستخلص مائي .
- ٢- المستخلص المائي يستخدم في معالجة بشرة الوجه .
- ٣- الزيوت العطرية طاردة للغازات ، ومسكنة للمغص .
- ٤- يستخدم في الطب الشعبي ؛ لتفويبة الذاكرة وتنشيطها .
- ٥- يقال : إن الحصا لبان له مفعول مقاوم للإصابة بالأمراض ؛ حيث إنه يقوى الجهاز المناعي ، رغم عدم وجود دراسات في هذا الشأن ، وكلها تعتمد على التراث .
- ٦- يستخدم شاي الحصا لبان لمقاومة البرد والمغص ، ويستخدم كمقوٌ عام للناقدين ؛ كما يُعطى في حالات الاضطرابات النفسية .
- ٧- يستخدم في عديد من الشامبوهات ؛ للعناية بالشعر والبشرة .

### الحرّ جَل

الاسم العلمي: *Solenostemma*

الفصيلة العشارية *Asclepiadaceae*

الأجزاء الطيبة : الأوراق .

المواد الفعالة

- ١- جليكوسيدات .
- ٢- زيوت طيارة .
- ٣- مواد أخرى تحتاج إلى مزيد من البحث .

### الأثر الطبي

- ١- يستخدم بنجاح في علاج حالات أمراض الكبد .
- ٢- المستخلص المائي يستخدم كمسهل .

### الرّاوند

الاسم العلمي : *Rheum officinalis*

الفصيلة الحماضية *Polygonaceae*

الأجزاء الطيبة : الجذور .

المواد الفعالة : جليكوسيد الألizarين .

الأثر الطبي

- ١- المستخلص المائي يستخدم لعلاج الأنيميا ، والإسهال ، وكمقوٌ عام .
- ٢- يستخدم المستخلص المائي كمصدر للطمث والبول .
- ٣- يستخدم من الخارج للتئام الجروح ، وبسبب احتوائه على مواد قاتلة للجراثيم ومطهرة ؛ فإنه يستخدم بنجاح في التئام جروح قدم مريض السكر .
- ٤- شاع استخدام المستخلص المائي في علاج اضطرابات المعدة وهو محلول يسمى الرواند صودا .
- ٥- يستخدم بنجاح مسحوق الجنور في تقوية مرضى الكبد .

رِجْلُ الْحَمَّامُ أَوْ رِعْيُ الْحَمَّامُ

الاسم العلمي : *Verbena*

الفصيلة الفربينية *Verbenaceae*

الأجزاء الطبية : السوق ، والأوراق ، والأزهار ، والجنور .

المواد الفعالة

- ١- جليكوسيدات ؛ وهي فيربينالين وبرينين .
- ٢- تينات .
- ٣- مواد مرنة .
- ٤- إنزيمات مثل invertase و emulsin .

الأثر الطبي

- ١- يستخدم مستخلص النبات أو مسحوقه في علاج الأنيميا ، والاستسقاء .
- ٢- يستخدم مستخلص النبات أو مسحوقه في علاج الجروح ، والإكزما .
- ٣- مستخلص النبات مدر للبول ، ويستخدم بنجاح ضد الإسهال ، ومخفض للحرارة حيث إنه معرق .

سِتُّ الْحُسْنِ ، بِيَلَادُونَا

الاسم العلمي : *Atropa belladonna*

## ٧٨ بعض أعشاب مصر الطيبة المأهولة من التراث وتراثها

الفصيلة الباذنجانية Solanaceae

الأجزاء الطيبة: الأوراق ، والسيقان الجافة .

المواد الفعالة: الأتروبين ، البلادونين .

الطب الشعبي

١- يستخدم المستخلص المائي منه في علاج الربو ، والنزلات الشعبية ،  
والسعال .

٢- يحتوي على مادة الأتروبين التي توسيع حدة العين .

٣- يستخدم مستخلص النبات في علاج الصرع ، وإزالة المغص .

٤- تستخدم سيدات إيطاليا عصير النبات كقطرة في العين لتصبح عيونهن  
أكثر بريقاً ولمعاناً .

الجرعة: ملعقة صغيرة ٣ جرامات + كوب ماء مغلي .

الشمر

الاسم العلمي: *Foeniculum*

الفصيلة الخيمية *Umbelliferae*

الأجزاء الطيبة: الجذور ، والأوراق ، والثمار .

المواد الفعالة

١- زيوت طيارة مثل أنيثول . ٢- مواد فيتولية مثل الكيتون .

٣- الصنوبرين .

الأثر الطبي

١- المستخلص المائي يستخدم لعلاج التسلخات .

٢- يستعمل المستخلص الشهي في إدارر اللبن ، وعلاج النزلات الشعبية ،  
والسعال ، ومسكن معموي ، وعلاج التهابات الجهاز البولي ، والكلى ،  
والثانية ؛ كما يمنع المغص .

٣- يستخدم بنجاح في علاج سوء الهضم .

### الشَّيْحُ (عَبِيشَرَانُ)

الاسم العلمي : *Artemisia herba-alba*

الفصيلة المركبة *Compositae*

الأجزاء الطبية : أنوار الأزهار ، والأوراق .

المواد الفعالة : جليكوسيدات ، مثل : سانتونين ، وثيوجون ، ومواد أخرى ؛  
مثل : أرتمisin ، وأبستين .

#### الأثر الطبي

- ١ - طارد للديدان .
- ٢ - يذهب المucus إذا أخذ في صورة مستخلص مائي .
- ٣ - يستخدم لتنشيط الدورة الدموية .
- ٤ - يستعمل في بعض اضطرابات الكبد .

الجرعة : ملعقة ٣ جرامات + كوب ماء مغلي .

### شَوْكُ الْجَمَلِ

الاسم العلمي : *Carduus benedictus*

الفصيلة المركبة *Compositae*

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والأزهار ، والسوق ، والبذور .

#### المواد الفعالة

- ١ - مواد مخاطية .
- ٢ - تينيات .
- ٣ - لاكتونات .
- ٤ - زيوت طيارة .

#### الأثر الطبي

- ١ - مستخلص النبات مصلح للمعدة ومضاد للمucus .
- ٢ - مانع للقيء ، ويستخدم بأمان أثناء الحمل .
- ٣ - منشط للصفراء ؛ لذلك يستخدم في حالات مرضى الكبد .
- ٤ - الزيوت الطيارة تستخدم لعلاج الجروح ، وإيقاف النزيف .

٨٠ بعض أعشاب مصر الطيبة المأخوذة من التراث وفوائدها

### شيكوريا

الاسم العلمي: *Cichorium intybus*

الفصيلة المركبة *Compositae*

الأجزاء الطيبة : البذور ، والجذور ، والأزهار ، والأوراق .

المواد الفعالة

١- مواد سليلوزية . ٢- مواد مخاطية . ٣- مواد نتروجينية .

٤- أنيولين . ٥- تحتوي الأزهار على جليكوسيدات .

### الأثر الطبي

١- تستخدم لإصلاح المعدة ، وعلاج زيادة الحموضة ، وقرحة المعدة  
والاثني عشر .

٢- عصير الأوراق مع زيوت اللوز يستخدم كملين ، وطارد للغازات .

### العنصل ، بصل العنصل

الاسم العلمي : *Asphodelus microcarpus*

الفصيلة الزنبقية *Liliaceae*

الأجزاء الطيبة : الدرنات ، والبذور .

المواد الفعالة

١- الأنزكينون *anthraquinones* ٢- كولشسين *colchicine*

٣- ميكروكاربين *microcarpine*

### الطب الشعبي

يستخدم مسحوق البذور في علاج القرح ، وعمل الكمامات ؛ كما  
تستخدم البذور والدرنات في عمل مسحوق مسهل .  
الجرعة : مقدار نصف ملعقة من البذور ، أو مقدار درنة .

### عود الريح ، عقدة الريح

الاسم العلمي : *Berberis vulgaris*

### الفصيلة البربريدية Berberidaceae

الأجزاء الطيبة : قِلْف النبات وجذوره ، والسوق الغضة الجافة .

#### المواد الفعالة

يحتوي على قلويات : هي البربرين berberine ، والبرمانين bermanine وأوكساجانتين oxagacanthine .

#### الطب الشعبي

لعقدة الريح شهرة كبيرة في الطب الشعبي ؛ حيث يوصف عادة لعلاج مرض الكبد واليرقان ، وإيقاف الإسهال والقيء .  
في الطب الحديث

١- يوجد مركب هيدروكلوريد البارياريس وهو مأخوذ من هذا النبات ؛  
ويستخدم في علاج السيلان .

٢- توجد منه أدوية عشبية تساعد على إدرار البول ، وخفض الحرارة ،  
وتستخدم كمقوّ عام ، ومسهل ، كما استخدم حديثاً كعلاج للمalaria ،  
والتيفويد .

الجرعة : مقدار جرام واحد من السوق الغضة يومياً أو القِلْف ، أو جرامين  
من الجذور .

#### عروق الصباغين

الاسم العلمي : *Chelidonium majus*

### الفصيلة الخشخاشية Papaveraceae

الأجزاء الطيبة : الأوراق ، والسوق ، والأزهار .

المواد الفعالة : عدد كبير من القلويات ، وهي الهربرين ، والبربرين ،  
والشيليدونين .

#### الطب الشعبي

١- يستخدم في علاج اليرقان ، وانسداد الكبد .

## ٨٢ بعض أعشاب مصر الطيبة المأهولة من التراث وفوائدها

- ٢- إذا شرب مع العسل فإنه ينفع في أوجاع الظهر ، وعرق النساء ، والماضيل .
- ٣- يعالج البهاق إذا تم نقعه في الخل ، ودهنت به الأجزاء المصابة .  
الطب الحديث

- ١- يستخدم في علاج اليرقان .
- ٢- يفيد مرضى السعال الديكي ، والنزلات الشعبية .
- ٣- يخفض سكر الدم .

الجرعة : مقدار ٣ جرامات من الأوراق ، أو السوق .

## عرق السوس

الاسم العلمي: *Glycyrrhiza glabra*

الفصيلة : Leguminosae

الأجزاء الطيبة : الجذور ، والسيقان الأرضية .

## المواد الفعالة

- ١- يحتوي على زيوت طيارة .
- ٢- مادة حلوة الطعم من الجليكوسيدات تعرف باسم الجليسرين ، وهو أحلى من السكر بنحو يزيد ٥٠ مرة .
- ٣- به مادة الأسباراجين ، والجلوكوز ، والسكروز .
- ٤- حامض عرق السوس الذي يشبه هرمون البروستيرون .

## الأثر الطبي

- ١- كل خبراء الأعشاب يستخدمون عرق السوس كملطف للسعال .
- ٢- يستخدم عرق السوس في تخفيف وعلاج قرحة المعدة ، وذلك باستعمال الجذور مدة طويلة ؛ وذلك لاحتوائها على حامض عرق السوس الذي يشبه البروستيرون ، وهو يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ، واحتفاظ الجسم بالماء ؛ وخاصة القدمين .

## بعض أعشاب مصر الطبية المأهولة من التراث وفوائدها ٨٣

- ٣- يستخدم العرق سوس كمضاد للالتهاب ؛ مثل : مركبات الكورتيزون .
- ٤- وجد حديثاً أن عرق السوس يؤدي ، أو يشجع الكبد على إنتاج مادة الإنترفيرون ؛ وهو المركب المستخدم في علاج الفيروسات .
- ٥- يستخدم عرق السوس في علاج الكبد ، سواء الملتئب ، أو المتليف ؛  
هذا فضلاً على أنه يفيد في حالة زيادة المناعة الذاتية *autoimmune* .

### فُوَّة الصباغين

الاسم العلمي : *Rubia tinctorum*

الفصيلة البنية : *Rubiaceae*

الأجزاء الطبية : الريزومات ، والجذور ، والأوراق .

المواد الفعالة : جليكوسيدات قابلة للذوبان في الماء ، مثل : الرواندين ، والأمودين ، والصبرين .

### الأثر الطبي

- ١- المستخلص المائي يستخدم في حالات عسر الهضم ؛ لأنّه يساعد على إدرار الصفراء ، ويزيد من إفراز العصارة المعدية .
- ٢- جاء في تذكرة داود أن النبات يستخدم في برد الكبد ، والمعدة ، والاستسقاء ، واليرقان ، والطحال ، والكلى ، ويقطع الحميات ، والسعال المزمن ، والربو .

### كُزْبَرَة البَئْر

الاسم العلمي : *Adiantum capillus - veneris*

الفصيلة البنية : *Adiantaceae*

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والسوق .

### المواد الفعالة

- ١- تينيات ، ومواد صمغية ومرة .
- ٢- مواد مخاطية .
- ٣- بيتيدات الزنك .

## ٨٤ بعض أعشاب مصر الطيبة المأكولة من التراث وفوائدها

الأثر الطبي : تستخدم في الطب الشعبي في الأغراض الآتية :

- ١- أعشاب مهدئة ومنفحة ، في الأمراض الصدرية ، والقصبة الهوائية.
- ٢- قال عنها ابن البيطار : إنها تنبت الشعر في داء التعلبة ، وتزيل الربو ، وتفتت الحصا .

٣- تستخدم خلاصة هذا النبات في تقوية الشعر .

الجرعة : ملعقة صغيرة (٥ جرامات) + كوب ماء مغلي .

## الكرفس

الاسم العلمي : *Apium graveolens*

الفصيلة الخيمية *Umbelliferae*

الأجزاء الطبية : السوق ، والأوراق ، والبذور .

المواد الفعالة

١- مواد تربينية ، وهلامية ، ونشوية . ٢- زيوت طيارة .

## الأثر الطبي

١- يستعمل في الطب الشعبي في إدرار البول ، والطمت ، وطرد الغازات ، ويحضر منه شراب يعطى في الحميات .

٢- يفيد في حالات احتقان الكبد وكسله ، وكذلك الكبد الدهني .

٣- تستخدم بذوره في علاج التهاب البروستاتا ، والضعف الجنسي ، والضعف العصبي .

## كف مريم

الاسم العلمي : *Anastatica hierochuntica*

الفصيلة الصليبية *Crucifera*

الأجزاء الطبية : الأوراق ، والسوق ، والأزهار .

المواد الفعالة : جليكوسيدات مختلفة ، وهرمون جنسي .

### خصائص النبات

في الأجزاء التي تقل فيها الرطوبة ، ويعم الجفاف ، تتحني الأفرع إلى الداخل ، ويتكور النبات ، ويصبح له شكل الكرة ، وتحمله الرياح إلى مسافات بعيدة . وعندما يصل إلى منطقة رطبة فإنه يتضى الماء ، وتخرج البذور ، ولذلك فقد سمى بكاف مريم .

**الأثر الطبي**

- ١- في الطب الشعبي يعرف أن لثمار هذا النبات مفعولاً مثبطاً للجنس .
- ٢- يستخدم في إدار الدورة الشهرية ، ويستخدم بنجاح لعلاج زيادة كهربي المخ ، وكذلك الصداع ، ونزلات البرد الشديد .

### الكركم

الاسم العلمي: *Hibiscus Sabdariffa*

الفصيلة الخبازية : *Malvaceae*

الأجزاء الطبية: الكأس ، والبتلات ، والأوراق ، والبذور .

### المواد الفعالة

- ١- أحماض عضوية .
- ٢- جليكوسيدات .
- ٣- مواد ملونة .
- ٤- تаниنات .
- ٥- أوكسالات الكالسيوم .
- ٦- فيتامينات ، أهمها « سي » .
- ٧- تحتوي البذور على زيوت دهنية .

### الأثر الطبي

- ١- يستخدم المستخلص المائي للكأس ، والبتلات ؛ كمشروب للذين يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين C ، ومطهر للأمعاء ، ومحض لضغط الدم ، ومدر للبول .
- ٢- تستخدم البذور كمنبه للجنس .

### الكركم (عروق الصباغين)

الاسم العلمي : *Curcuma longa*

## ٨٦ بعض أعشاب مصر الطيبة المأكولة من التراث وفوائدها

الفصيلة Zingiberaceae

الأجزاء الطيبة : الريزومات .

المواد الفعالة : زيوت طيارة ، ومواد ملونة تعرف بالكركمين .

الأثر الطبي

١- يستخدم في الطعام لإعطائه نكهة . ٢- يشف الجروح .

٣- يستخدم في علاج اليرقان ، واحتقان الكبد .

الجرعة : غير محددة علمياً .

## البلاب

الاسم العلمي: *Dolichos lablab*

الفصيلة البقولية : Leguminosae

الأجزاء الطيبة : البذور ، والأوراق .

المواد الفعالة

١- يحتوي على جلوكوسيدات ؛ مثل : دوليكوسين ، وجلوبيولين ،  
وسيانوجيتوك .

٢- أملاح معdenية ، وفيتامينات .

الأثر الطبي

١- المستخلص المائي منشط للناحية الجنسية .

٢- المستخلص المائي يستخدم لعلاج الأمراض الصدرية .

## لسان الحمل

الاسم العلمي : *Plantago*

الفصيلة الحملية Plantaginaceae

الأجزاء الطيبة : الأوراق ، والبذور .

المواد الفعالة

١- أحماض عضوية ، وزيوت .

٢- حامض الستريك ، وأملاح معدنية ؛ أهمها : أملاح البوتاسيوم .

### الأثر الطبي

١- للأوراق والبذور آثار مطهرة ؛ لذلك يستخدم في علاج البروستاتا .

٢- المستخلص المائي للأوراق يستخدم لعلاج الربو .

٣- تستخدم البذور كمدر للبول ، وطارد للديدان .

### الونكا

الاسم العلمي: *Catharanthus roseus*

الفصيلة الدفلية Apocynaceae وهو نبات من نباتات الزينة .

الأجزاء الطبية : السوق ، والأوراق ، والزهور .

### المواد الفعالة

عدد كبير من القلوبيات تختلف باختلاف صنف النبات ، ومنها :

vinrosidine, vinblastine, vincristine

### الطب الشعبي

١- علاج ضغط الدم المرتفع . ٢- علاج ارتفاع سكر الدم .

٣- علاج الانقباضات .

### الطب الحديث

ما كان هذا النبات يحتوي على قلوبيات لها تأثير ضد الأمراض السرطانية ، وخاصة سرطان الدم الليمفاوي ، وغير الليمفاوي - فقد وجد العمالان : نوبيل ، وبيير ؛ أن خلاصة النبات - أي المستخلص المائي بدون فصل - يقلل من عدد كرات الدم البيضاء بشكل ملحوظ ، وقد صنع منه عقار- *Leurocris-tine* ؛ وهو العقار الموجود على الساحة لعلاج سرطان الدم .

ولصاحب هذه السطور تجربة علمية مع النبات مخلوطاً مع نباتات أخرى في علاج سرطان الكبد ، وما زالت البحوث المعملية جارية في هذا الاتجاه ، وسنكشف عنها في حينها .

## مقدمة

أجوده الريعي والصيفي ، وهو يقطع البلغم ، وأنواع الرطوبات ، ويزيل الاسترخاء واللزوجات ، والسد ، وضعف الشهية شرابة ، ويقلع البياض ، والدمعة ، والحكمة ، والجرب ، وبرد العين (وكلها من أمراض العيون) بماء البصل الأبيض ، وهو بالنشادر يجلو نحو البرص ، والبهق ، ويدهن حبة البركة يُزيل وجع الظهر والمفاصل ، وأهاج القوة الجنسية . وإن لطخ بالخل والملح نقى الكلف ، وحلل الأورام ، وإن أذيب في الماء وشرب سكن المغص ، وقطع العطش ، وإن دهنت به النساء أزال ضرر النفاس .

هذا ما قاله داود في تذكرته عن عسل النحل . ولعل الذي يطالع مقالتنا هذه يلاحظ هذا الكم الكبير من الوصفات التي يدخل عسل النحل ضمن عناصرها ، ونحن لا نغالي عندما نقول إننا عندما نتكلّم عن عسل النحل ؛ فإننا نتحدث عن سر من أسرار الطبيعة الذي - رغم كل البحوث العلمية التي أجريت عليه لكشف تركيبه وفوائده - فإنه لم يبع بكل شيء بعد .

يقول الله (عز وجل) في كتابه الكريم عن النحل وعسله : ﴿وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجَبَالِ بَيْوَاتٍ وَمِنَ الشَّجَرِ وَمَا يَعْرِشُونَ. ثُمَّ كَلَّى مِنْ كُلِّ الثُّمُراتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكَ ذَلِلاً، يَخْرُجُ مِنْ بَطْوَنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانَهُ﴾

## الفصل الرابع

### العسل وفوائده الطبية

فيه شفاء للناس . . . » [سورة النحل : ٦٨ ، ٦٩]. أما رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) فيأمرنا بالتداوي بالقرآن والعسل حيث يقول: « تداووا بالقرآن والعسل . » وقال (عليه الصلاة والسلام) أيضاً: « جعل الله شفاء أمتي في ثلاثة : شربة عسل ، أو شرطة محجم ، أو كية نار ، وما أحب أن أكتوي . » وما جاء في الخبر أن أعرابياً جاء إلى الرسول الكريم (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يشكو إليه استطلاق (إسهال) بطن أخيه ، فقال له الرسول اذهب واسقه عسلاً . » ففعل الأعرابي ، لكنه جاء ثانية قائلاً: لقد سقيته عسلاً ولم يزده إلا استطلاقاً . فقال له الرسول : « اذهب واسقه عسلاً . » وكرر ذلك للمرة الثانية حتى قال له في الثالثة : « صدق الله وكذبت بطن أخيك اذهب واسقه عسلاً . » فشرب منه فبرئ أي شفي . ولعلنا نضيف أن السبب في التكرار فيه معنى طبي بديع ، وهو أن الدواء يجب أن يكون له مقدار وكمية حسب حال الداء ، إن قصر عنه لم يزله بالكلية ، وإن جاوزه أو هن القوى فأحدث ضرراً . فلما أمره الرسول أن يسقيه العسل سقاه مقداراً لا يفي بمقاومة الداء ولا يبلغ العرض ، فلما تكررت الشربات بحسب مادة الداء برأ بإذن الله .

أما ابن البيطار فيقول عن عسل النحل: « إذا طبخ عسل النحل مع الشبت الرطب الحديث وطلبت به القوانين (داء الشعلبة) شفاها ، وإذا خلط بالملح وقطر في الأذن سكن ما فيها من ألم . ويصلح مضمضة وغرغرة لأورام والتهابات الحلق واللثة واللوزتين . وهو مدر للبول ، وإذا شرب ساخناً مع دهن الورد نفع في السعال؛ والذي يشرب بغير أن تنزع منه رغوته ينفع في تحريك السعال ؛ أي أنه منفث ، والمقصود بهذا أنه يحرك السعال ويطرد البلغم . وإذا عجن بالدقيق وضع على الأورام المتقيحة فتحتها وامتص ما فيها من قيح . هذا ، ولعلنا لاحظنا الفوائد العديدة التي ذكرها قدماء الأطباء عن عسل النحل . . بل ماذا نقول عن عسل النحل وهو الذي قال فيه الحكيم الخبير في

كتابه الكريم : **﴿فِيهِ شَفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾** [سورة النحل ٦٩]. ولكننا الآن سنبصي في رحلة أخرى في صحبة ذلك الساحر عسل النحل لكن رحلتنا هذه المرة ستكون داخل أروقة المعامل وقاعات البحث العلمي ، وسوف ندهش ونحزن نطالع أي قيمة وراء هذه المادة التي وفرتها لنا الطبيعة بقدرة الخالق العظيم.

ماذا يقول الطب عن عسل النحل ؟

رُوي عن سليمان الحكيم أنه قال : «اذهبوا وفتشوا عن العسل واستعملوه ..» وكأنها كانت نصيحة لكثير من العلماء والأطباء. وكان البحث عن تركيب عسل النحل هو شاغل العلماء في البداية؛ فالنحلة التي تصنع العسل من الزهر والشمس والهواء هي في الحقيقة تصنع سرّاً من أسرار الحياة . والنحلة التي تبحث عن الأزهار فتنتقي منها النافع وتبتعد عن السام الضار ، فإذا ما جمعت الرحيق كرّت راجعة إلى الخلية ، وهي في عودتها تعرض لسانها للهواء والشمس كي يتبخّر الماء مما حصلت عليه من رحيق ، فإذا ما حطت بالخلية أفرزت بعض الخماير من فمهما في هذا الشهد ؛ فيتبدل تركيبه من سكر القصب (سكروز) إلى سكر فواكه (ليفيلوز) و (دكستروز) ، وحقته بالفيتامينات والمواد الحيوية التي تحمل في طواياها سر فوائده التي لا تُحصى . والنحلة تعطي يومياً حوالي عشرة جرامات من العسل ، يقتضيها ذلك إفراغ حمولة طيران تعادل ستين مرة ذهاباً وإياباً .. ونعود مرة أخرى إلى السؤال عن تركيب عسل النحل .

يحتوي عسل النحل على **خُمُس** وزنه تقريباً ماء كما يحتوي على البروتين وحوالي **أربعة** أخماسه كربوهيدرات ، كما يحتوي على مقادير من فيتامين ب المركب وفيتامين ج ، ومقادير من الصوديوم ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنيسيوم ، والمنجنيز ، والحديد والنحاس ، والفوسفور ، والكبريت ، كما تعطي كل مائة جرام عسل النحل ما يقرب من **٢٩٤** سعرّاً حرارياً . ورغم أن

العسل له حلاوة تبلغ ضعفي حلاوة السُّعْر العادي ، إلا أنه يعتبر أقل ضررًا للمصابين بالسكر من السكر العادي ، وذلك لأن العسل يتحول في جسم النحل إلى سكر بسيط سهل امتصاصه ، لا يحتاج إلى عملية هضم طويلة داخل جسم الإنسان ، وهو بذلك يعتبر مليئاً خفيفاً ومهدئاً جيداً للأعصاب .

ومن المعروف أن الإنسان يمكن أن يصاب باضطرابات خطيرة في وظائف الأعضاء ، عندما تراكم في جسمه الأحماض الناتجة من التغذية على المواد الزلالية ، أو عمليات أكسدة السكر الموجودة في الدم والعضلات ؛ نتيجة القيام بالجهود والنشاط . ولما كان العسل طعاماً قلويَاً لاحتواه على عناصر البوتاسيوم ، والصوديوم ، والكالسيوم ، والماغنيسيوم - لذلك كان أثره عظيماً في إيجاد توازن قلوي في الجسم ، وتخليصه من الأحماض التي تَفْتُ في عضده وقتل حيويته وتصبّه بالفتور والملل ، ولذلك يشعر الإنسان بعد تناوله للعسل بحيوية كبيرة وميل إلى النشاط والحركة . وتحتوي أنسجة الطفل عند ولادته على كمية من الحديد تكفيه ثلاثة أشهر فقط ، ولما كان لبن الأم فقيراً جدًا في الحديد - فإن إعطاء الرضيع ملعقة عسل يومياً تقيده اعتباراً من الشهر الرابع ، وذلك لوقايته من الكساح وفقر الدم . وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال المصابين بالأنيميا زادت في دمائهم نسبة الهيموجلوبين عند إضافة عسل النحل إلى غذائهم اليومي ؛ كما أثبتت التجارب التي أجرتها باحثون آخرون في ألمانيا وفرنسا والاتحاد السوفييتي (سابقاً) أن عسل النحل يفيد في زيادة وزن الجسم وفي تقليل حالات الإسهال والقيء ، وأفضل نسبة لاستعمال العسل في تغذية الأطفال الرُّضُّع هي مقدار ملعقتين صغيرتين من العسل لكل  $200$  إلى  $250$  سم<sup>٣</sup> من اللبن الحليب ، تُزداد هذه الجرعة بمقدار نصف ملعقة صغيرة في حالات الإمساك ، وبعكس ذلك يُخْفَضُ ذلك بمقدار ملعقة صغيرة في حالات الإسهال . والرُّضُّع الذين يتغذون بالعسل لا يصابون

بالمغص المعاوي إلا نادراً ، لأن السرعة التي يمتص بها العسل لا تترك مجالاً للاختمار في المعدة .

وقد أجريت عدة تجارب على الكلاب الصغيرة لمدة سبعة أشهر بإضافة سكر القصب أو سكر الجلوكوز أو العسل إلى غذائها - فوجد عند تشربها أن العسل يساعد على تحسين العظام والأسنان وغلوها ، وقد يعود ذلك لاحتواء عسل التحل على كمية كبيرة من فيتامين (ب) المركب .

ومنذ بضع سنوات لم يكن إخصائيو التغذية يعلقون أهمية كبرى على ما في العسل من معادن ؛ لأن كمية البعض منها ضئيلة ، ولكن اتضح فيما بعد أن الجسم لا يتطلب من هذه المعادن أكثر من أثر خفيف ، ومن البعض الآخر كميات صغيرة فقط لحفظ التوازن المعدني في داخله ، والعسل يحتوي على المعادن ، بالنسبة التي يحتاج إليها الجسم تقربياً . والمعادن الأكثر أهمية ، وهي النحاس وال الحديد والمنجنيز ، وُجِدَت في العسل الداكن اللون أكثر مما في الأنواع الأخرى من العسل الفاتح اللون . وأهمية الحديد من الوجهة الغذائية ناتجة عن علاقته بالهيماوجلوبين ، الذي يموّل كل خلية في الجسم بغاز الأكسجين الذي لا غنى لها عنه ، ولو لا وجود الحديد في تركيبه لما استطاع الهيماوجلوبين أن يرتبط بالأكسجين ويحمله إلى كل خلية في الجسم . وأما النحاس فمهماته في الجسم هي مساندة الحديد في أعماله ، أو بغير آخر يعتبر النحاس معيناً للحديد للقيام بأعماله . أما المنجنيز فهو ضروري لأغراض النمو والتكاثر ، وإفرازات الكبد ، ويساعد على تكوين الهيماوجلوبين ، فهو متّم للنحاس في عمله ، وينشط فعل بعض الخمائر ذات الأهمية في التمثيل الغذائي .

وقد ثبت بالتجارب أن العسل يعكس اللبن لا يمكن أن تعيش فيه أية ميكروبات مرضية لأكثر من بضع ساعات ، أو أيام قليلة ، وذلك لكونه بيئة

غير مناسبة لحياة الكائنات ، وذلك لأن العسل مصدر غنيٌ لعنصر "K" وهو السبب في استعمال العسل لعلاج الجروح المتقيحة والملوثة ، وكما سيأتي بيان ذلك فيما بعد . هذا ولقد قام الدكتور (ف. ج. ساكيت) بكلية كولورادو الزراعية بتجربة ، حيث زرع جراثيم مختلف الأمراض على العسل الصافي ، ولبث يتضرر النتيجة ، ولكن الذي حدث بعد ذلك أثار العجب عنده ؛ إذ ماتت هذه الجراثيم وُقُضِيَّ عليها في بضع ساعات ، أو في مدة أقصاها بضعة أيام ، وماتت جراثيم حمى التيفوس بعد ٤٨ ساعة ، وجراثيم حمى التيفود والباراتيفويد بعد ٢٤ ساعة ، وماتت جراثيم الالتهاب الرئوي في اليوم الرابع ، وكذلك بعض الأنواع الأخرى كجراثيم التهاب الييرتون والبلورا والخرارات ، أما جراثيم الدوستاريا فقد قُضِيَّ عليها بعد عشر ساعات . وهذه النتائج أيدتها كل من الدكتور (أ. ب. ستورتفان) من واشنطن والدكتور (أ. ج. لوكيهيد) في كندا .

يعتبر سكر العنب من أهم مكونات عسل النحل ، ويستعمل في الطب الحديث بكثرة لعلاج أمراض الدورة الدموية ، وزيادة التوتر ، والتزيف ، وقرح المعدة ، وأمراض أمعاء الأطفال ، والأمراض المعديّة المختلفة ، مثل التيفوس ، والدوستاريا ، والملاريا ، والتهاب الحلق ، والحمى القرمزية ، والخصبة ، والتسمم ، بالإضافة إلى أن الجلوكوز يستخدم كعلاج حالات التسمم ، كما أنه يعتبر مصدرًا هاماً من مصادر الطاقة لجسم الإنسان ، ولا بد منه لعمليات بناء الأنسجة والتمثيل الغذائي ، وكان العالم (لوتنجر) في الولايات المتحدة الأمريكية ، وبعد إجراء الكثير من الأبحاث ، قد أوصى باستعمال العسل في معظم حالات اضطرابات القناة الهضمية في الأطفال ، والتي يكون فيها امتصاص وتحمّل المواد النشوية والسكريات الثانية صعباً، وعندما تكون الحاجة شديدة إلى امتصاص وتحمّل سريع ومبادر للسكر في

الجسم . وقد استُعمل بنجاح في علاج بعض حالات الإسهال الصيفي . وكانت بعض المؤسسات الألمانية الخاصة بالتجميل تنبهت إلى ما لعسل النحل من بعض الخصائص التي لا توجد في غيره ؛ فأدخلته في تركيب بعض مستحضرات التجميل cosmetics الخاصة بدهان البشرة لما له من أثر واضح على الجلد والشعر .

ويقول ابن القيم في كتاب « زاد المعاد » : إن العسل غذاء مع الأغذية ، ودواء مع الأدوية ، وشراب مع الأشربة ، وحلو مع الحلو ، وطلاء مع الأطالية ، ومرح من المفرحات . مما خلق لنا شيء في معناه أفضل منه ولا مثله ولا قريباً منه ، ولم يكن مُعوّل القدماء إلا عليه ، وكان النبي ﷺ يشربه بالماء على الريق ، ويقول ﷺ : « عليكم بالشفاءين العسل والقرآن ..» فجمع بين الطلب البشري والإلهي ، وبين طب الأبدان وطب الأوراح ، وبين الدواء الأرضي والدواء السماوي .

### عسل النحل واستخداماته

#### ١- التبول في الفراش

من الطبيعي أن تبلغ العضلات العاصرة التي تمنع التبول اللاإرادي في الطفل كامل تطورها عندما يبلغ عمر الطفل ثلاث سنوات على الأكثر ، إلا أنه قد يحدث أن يستمر الطفل في التبول في فراشه ، وهذه تبدو مُعضلة أمام الأهل ، إذ يظلون أن لها انعكاسات عامة تشمل صحة الطفل كلها . والحقيقة أن الطفل - في الحالات الطبيعية - يبدأ في السيطرة على تboleه بعد انتهاء السنة الثانية من عمره ببضعة أشهر ؛ فهو يحتفظ بيوله طوال الليل . والطفل الذي يداوم على أن ييلل فراشه بعد هذا العمر هو طفل عصبي المزاج ، كثيراً ما يقرض أظافره أو يمس إبهامه ، وهو سريع الغضب . وفي العادة يتأثر الطفل بالبيئة النفسية التي يعيش فيها ، وعلاقة أمه وأبيه ، ومدى استقرار

الحياة الزوجية بينهما . كما تكثر عادة التبول في الفراش في الأطفال كبار السن نوعاً إذا كان هؤلاء الأطفال يتعرضون لمعاملة قاسية من أحد الأبوين . ولعلاج التبول في الفراش باستخدام عسل النحل يعطى الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة ، وهذه تؤثر باتجاهين ؛ حيث تسكن الجهاز العصبي عند الطفل ، كما أن سكر الفواكه في العسل له ما لكل سكر من خاصية امتصاص الرطوبة ؛ فإنه يمتص الماء من جسم الطفل ويحتفظ به طيلة مدة النوم ، وبهذه الطريقة يريح الكلية أيضاً . وإذا زالت العلة باستعمال العسل يوقف استعماله لنرى ما إذا كانت السيطرة على المثانة قد عادت إلى حالتها الطبيعية أو لا ، وإلا فيعاد استعمال العسل ، ولكن بجرعة أصغر من المعتاد ، ولتكن نصف ملعقة ، إلى أن تتم السيطرة على المثانة .

## ٢- الزكام ، والجيوب الأنفية ، والتهاب الحلق

استعمل العسل في علاج أمراض الجهاز العلوي من الجهاز التنفسي ، ويستعمل العسل في هذه الحالة بالاستنشاق . ولذلك يحضر منه محلول مكون من ١٠٪ من العسل في الماء الدافئ ، وبواسطة رشاش خاص يستنشق من محلول دافئاً يرشه بهذا الجهاز بالحلق أو في الأنف حسب المرض . وعملية الرش هذه تكون في فترات متباعدة ، بين كل فترة وأخرى ٥ دقائق . وهي مفيدة في حالات جفاف الحلق والشعور بالرغبة في التنفس ، وكذلك في حالات الزكام الشديد ، على أن يستمر هذا الرش على الأقل عشر مرات . ويستحسن مضغ قطعة من الشمع الطبيعي لأغراض العسل ، فهو ضروري للمحافظة على صحة وسلامة الجدار الداخلي للجهاز التنفسي ، كما اتضح أن في الشمع مادة تكافح فرط الحساسية . ويفيد هذا العلاج في حالات الرشح والالتهابات الحادة في الأنف والجيوب الأنفية ، وفي حالات الرشح الناتج عن فرط الحساسية . وينصح العلماء باستعمال العسل مع اللبن الدافئ

في علاج الزكام ، وأوصى الدكتور (هـ. هيرتويج) باستعمال العسل الممزوج بعصير الليمون بنسبة عصير نصف ليمونة في ١٠٠ جرام عسل في علاج الزكام. أما الدكتور (أورتل) فيوصي باستعمال العسل الممزوج بعصير البرسيم الدافئ في علاج الزكام علاجًا ناجعًا ، و تستعمل ملعقة كبيرة من العسل في فنجان شاي من عصير البرسيم ، هذا مع التوصية بالراحة في المنزل لمدة يومين بسبب تعرض المريض للعرق الغزير .

### ٣- قرحة المعدة والاثني عشر

ثبت أن العسل يُلغي تأثير الحموضة الزائدة في المعدة التي تؤدي غالباً إلى الإصابة بقرحة المعدة أو الاثني عشر ، وتحتفي بذلك الآلام ، والاضطرابات المؤلمة التي يشعر بها الشخص المصاب بمثل هذه الحموضة . ويقرر الكثير من العلماء الأميركيين والروس أن العسل ناجع للأشخاص الذين يشكون من قرح المعدة والاثني عشر ، وتحتفي آلام المرض بسرعة وتقف عمليات القيء وحمو الجوف المصاحبة لهذه الأمراض بعد تناول العسل ، كما تزيد نسبة الهيموجلوبين في دمائهم ، وذلك إذا ما تناولوا منه ثالثين جراماً في اليوم .

في حالة الإصابة بقرح المعدة والاثني عشر يجب أن يؤخذ العسل قبل الأكل بساعة ونصف وساعتين أو ثلاثة بعد الأكل ، وأفضل الأوقات هو قبل الإفطار أو الغداء بساعة ونصف ، وبعد العشاء بساعتين أو ثلاثة ، وأحسن النتائج تحدث بعد تناول العسل في كوب ماء دافئ .

### ٤- للכבד والقلب والأعصاب والعيون

إن للعسل تأثيراً مقوياً لمرضى الكبد سواء استُعمل بمفرده ، أو مع الأدوية العادية المستخدمة في العلاج ، وهذا قد ظهر جلياً في الأبحاث التي أجرتها مستشفى جامعة بولونيا بإيطاليا ، وقد ظهر من خلال هذه الأبحاث أن الانتظام على تناول وجبات العسل يومياً قد يشفي المرضى المصابين بالتهاب

الكبد المزمن أو التهاب الحويصلة المرارية . وقد ثبت أيضاً أن للعسل تأثيراً مقوياً للقلب ولرفع الضغط المنخفض . أما أثر العسل في علاج أمراض العيون فقد ثبت فاعليته في علاج التهاب الجفون والملتحمة والقرنية ، وقد عمل منه مرهم بإضافة ٣ % من السلفا ، واستعمل في علاج قرح القرنية البطيئة الالتئام وكانت النتائج مذهلة . وفي حالات كثيرة عوّلت التهابات القرنية وتقرحها بالعسل غير المخلوط بشيء وكانت النتائج ممتازة .

أما في مجال الأعصاب فقد اتضح أن عسل النحل المذاب في الماء الدافئ علاج ناجع للأمراض العصبية . وقد أجرى الباحثون الروس تجاربهم في هذا الصدد وكانت النتائج مُرضية جداً ؛ فاختفى الصداع والأرق ، وقل تهيج المرضي وزادت بهجتهم . ويعتبر العسل أفضل منوم على الإطلاق ، فيأخذ العسل كل من لا يستطيع النوم عند بداية الليل ، أو يستيقظ من نومه أثناء الليل ولا يستطيع بعد ذلك العودة إليه ، ولهذا يمكن أخذ ملعقة صغيرة من العسل مع طعام العشاء .

#### ٥- التسمم الكحولي والسعال

أجريت تجارب لاستخدام عسل النحل في علاج التسمم الكحولي بمستشفى (أنكون) للأمراض العصبية والنفسية بإنجلترا . والتسمم الكحولي ينبع بسبب الإفراط في تناول الخمور ، حيث يتآثر الكبد فيصاب على المدى الطويل بالتليف الذي يُودي في النهاية بحياة المريض . وفي هذه التجارب أُعطي للمريض محلول العسل بنسبة ٤٠ % في ماء دافئ . وقد يرجع تأثير هذا محلول إلى وقايته للكبد وتنشيطه للقلب ، أو يعود إلى الهدم الكيميائي للكحول بفعل سكر الفركتوز ، أو يعود إلى تأثير مجموعة فيتامين (ب) المركب الموجودة بالعسل في أكسدة بقايا الكحول الموجودة في الجسم . أما السعال (الكحة) فإن لعسل النحل وصفات مجرية وأكيدة لعلاجه ، حيث

يمزج فنجان عسل ويقلب بشدة لمدة ربع الساعة مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل وعصير ليمونة واحدة لعلاج الكحة ، وكذلك يفيد تناول العسل بمفرده قبل الإفطار (على الريق) .

#### ٦- البشرة والجلد

كان العسل يستخدم ممزوجاً مع اللبن كغذاء للجلد ، وليس ذلك فحسب ؛ بل ولنعمته وبياضه كذلك ، وفي الصين اعتاد الناس عمل عجينة من عسل النحل ومسحوق اللوز وبذور الخوخ والمشمش لنعومة الأيدي . كما استخدموه مخلوطاً آخر ليؤدي نفس الغرض ، وهو يتكون من عسل النحل وصفار البيض وزيت اللوز . ومن الوصفات التي يستخدم فيها العسل لعلاج تشقق الشفاه والجلد ما يلي :

٣٠ جراماً عسلاً

٣٠ جراماً عصير ليمون

١٥ جراماً كولونيا

وتحلط هذه الكميات ويستخدم كدهان أكيد لمعالجة هذا التشقق ، كما يعتبر مخلوط العسل والجلسرین وعصير الليمون من أحسن المواد المستعملة لعلاج ضربة الشمس وتهيج الجلد وتبقيعه . هذا ويستعمل الروس بنجاح قناعاً للوجه ، يحتوي على العسل لطراوة بشرة الوجه وإزالة التجاعيد منها ، ويكون هذا القناع من الخليط التالي :

١٠٠ جرام عسلاً

٢٥ جراماً كحولاً

٢٥ جراماً ماء ورد

ويقلب الخليط حتى يتجانس تماماً ثم ينطف الوجه بقطعة من القطن مبللة

بزيت الزيتون ، وينشر المزيج السابق كطبقة رقيقة فوق الوجه ويترك لمدة ربع الساعة ، ثم يزال بالماء الدافئ ، ثم توضع على الجلد طبقة رقيقة من البويرة . وقد قيل إن ماء عسل النحل يمكن أن يبيض بشرة الجلد ، وبالفعل حضرتْ عدة تراكيب لهذا الغرض ، ومن هذه التراكيب ما يلي :

٥٠ جراماً	عسل نحل
٧٨٠ جراماً	ماء مقطّرًا
٢٠ جراماً	بوراكس
١٥ نقطة	من زيت البرجموت
٨ نقط	من زيت البرتقال
٨ نقط	من صبغة العنبر
١٥٠ جراماً	كحولا نقىًا

هذا وتنزح هذه الكميات وتستخدم بنفس الطريقة السابق ذكرها .

## ٧ - الجروح

يستعمل الأطباء الروس مزيجاً من العسل وزيت كبد الحوت في علاج الجروح المتقيحة والميتة السطحية ، وقد قرر الأستاذ الروسي كرينتنسكي أن مرهم العسل وزيت كبد الحوت يزيد من كمية (الجلوتاثيون) الموجود في إفراز الجروح ، والذي يلعب دوراً هاماً في عملية التأكسد والاختزال في الجسم ، وينشط نمو الخلايا وانقسامها ، وهذا هو سر الشفاء السريع للجروح المعالجة بمرهم العسل . وفي خلال الحرب العالمية الثانية ، استعمل الأطباء العسل في علاج الجروح المتسيبة عن الإصابة بالرصاص ، وكانت النتيجة مذهلة من حيث سرعة التئام الجروح وشفائها . وفي المستشفيات الروسية يستعمل المرهم الآتي بنجاح في شفاء الجروح المستعصية ، التي فشل علاجها بوسائل المضادات الحيوية . ويكون هذا المرهم من :

عسل نحل ٨٠ جراماً  
زيت كبد الحوت ٢٠ جراماً  
(موجود بالصيدليات) زيروفورم

وطريقة عمل المرهم تكون بسحق الزيروفورم مع العسل في هاون، ثم يضاف إليهما زيت كبد الحوت ويقلب المزيج حتى يتجانس . وهذا المرهم نافع أيضاً في تخفيف الآلام والإسراع في التئام الأنسجة في جميع أنواع الجروح .

## الغذاء الملكي

منذ اكتشاف الغذاء الملكي ، والذى يعرف باسم لبن النحل ، وما له من قيمة غذائية وعلاجية - وهو نادر ندرة الماس . وهو سريع التحلل والفساد ، ويجب أن يحفظ في درجة حرارة معينة وفي أوعية خاصة . وهو في وضعه الطبيعي جيلي سميك القوام نوعاً ذو لون أبيض كريمي فاتح ، وله طعم لاذع يرجع لارتفاع الحموضة به ، وله رائحة ذكية مميزة .

ويعتبر الغذاء الملكي من أكثر المواد الطبيعية احتواءً على فيتامين (ب) المركب ، إضافةً إلى البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات ، ويهتمي على هرمونات جنسية ومواد أخرى غير معروفة تبلغ نسبتها حوالي ٢،٤٨ % من وزن الغذاء الملكي ، وربما يعزى إليها ما بهذه الغذاء من أسرار وفوائد .

## استخدامات الغذاء الملكي

١- بعض الأمراض الجلدية ،  
وُجد أن للغذاء الملكي تأثيراً ساحراً في علاج بعض الأمراض الجلدية ،

مثل حب الشباب والدماميل التي تظهر بالوجه ، وكذلك يدخل هذا الغذاء في عمل الكريات التي تستخدم في بعض الأحيان كقناع (ماسك) لشد الجلد وتغذيته ونعومته ولمعانه ، كما أنه يحوّل التجاعيد الدقيقة وينبه الدورة الدموية السطحية .

## ٢- ضغط الدم

قد أكدت الأبحاث أن الغذاء الملكي قادر على تنظيم ضغط الدم لدى مرضى الضغط ، فالذين يعانون ضغطاً مرتفعاً أو منخفضاً أو ممكناً علاجهم بكثرة تناولهم للغذاء الملكي . وهو فاتح للشهية ويعمل على تنظيم نسبة الكوليستيرول في الدم ، مما يجعله علاجاً نافعاً لمرضى تصلب الشرايين الناتجة عن ترسب الكوليستيرول على جدران الشرايين والأوعية الدموية .

## ٣- الضعف العام ، والضعف الجنسي

أجريت تجارب على أطفال صغار تراوح أعمارهم بين ٢٢-٤ شهراً بمستشفى جامعة فلورنسا ، وكان الأطفال المرضى ضعاف البنية بسبب سوء التغذية ؛ فأعطوا الغذاء الملكي عن طريق الفم لمدة عشرة أيام بجرعات تختلف من ١٠-٥٠ ميلليجراماً يومياً ؛ فتحسن حالاتهم وزادت أوزانهم . كما أوضحت التجارب التي أجرتها دكتور (دسترم) في جامعة بوردو بفرنسا على مرضى يعانون فقدان الحيوية والاضطرابات العصبية والشعور السريع بالتعب ، بالإضافة إلى الضعف الجنسي في الرجال ، وانقطاع الدورة الشهرية في السيدات اللاتي بلغن سن اليأس مبكراً . وكان كل الرجال والنساء يزدرون في أعمارهم على سن الأربعين ، وقد أكدت هذه التجارب أن المرضى - خاصة المسنين منهم - قد ازداد النشاط الجنسي لديهم ، سواء كان الضعف ناجماً عن السن أو بحسبيات أخرى . وكانت الجرعة التي تعطى لهؤلاء المرضى عبارة عن ٦٠ ملليجراماً من مستخلص جاف للغذاء الملكي

تعطى على دفتين كل منها ٣٠ ملليجراماً . أما هؤلاء الذين كانوا يعانون فقدان الحيوية والاضطراب العصبي ، فقد زادت شهيتهم للطعام وزادت أوزانهم وتحسن صحتهم بصورة عامة ، كما أدى العلاج نفسه إلى إعادة الدورة الشهرية للسيدات اللاتي بلغن سن اليأس مبكراً .

هذا هو عسل النحل والغذاء الملكي وهذه هي فوائدهما . . وما أحسينا قد عرفنا كل أسرار هذه المادة الطبيعية بعد . وهكذا نجد أنفسنا ، وبعد أن عرفنا قيمة العسل الذي تفرزه النحلة والغذاء الملكي ، نتوقف قليلاً في خشوع ونحن نطالع قوله (سبحانه وتعالى): ﴿يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس . . .﴾ [النحل: ٦٩] .

وفيما يلي أنواع أعسال أخرى وفوائدها :

- عسل حبة البركة : لزيادة المناعة وعلاج السعال وضيق التنفس .
- عسل البردقوش : لعلاج الخلل في الاتزان الهرموني .
- عسل الموز : للقضاء على الأنيميا .
- عسل الريحان : لعلاج حالات الاكتئاب والقلق .
- عسل الكزبرة : لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي .
- عسل السمر : لعلاج الأورام والوقاية منها .
- عسل السدر : لعلاج اضطرابات الكبد والطحال وتضخمها .

# الفصل الخامس

## العلاج بالغذاء

### برنامج للوصول إلى الصحة العامة

#### أولاً - الصورة الكاملة

الجسم الإنساني هو عبارة عن أجسام ، عقول ، أرواح ، والصحة لهذا الإنسان تشمل كل هذه المكونات ، لذلك فإن أي نظام أو برنامج لتحسين الصحة - لابد أن يشمل هذه المكونات .

ومن المعروف أن الأدوية الكيميائية تهتم بصحة الأجسام ، لكنها لا تهتم بالعقل والأرواح ، كما أن الولايات المتحدة الأمريكية في أحدث تقرير لها خرجت علينا بحقيقة ، وهي أن الأدوية شفت عرضًا ولم تشف مرضًا ؛ لذلك تحولت الأمراض إلى أمراض مزمنة ، وظهر الاتجاه القوي نحو العودة إلى الطبيعة .

وهدفنا في هذا أن نُطلع القارئ على الوسائل الطبية الطبيعية ، القادرة على مواجهة الكثير من الأمراض والأعراض المختلفة ؛ والمساعدة في حالات دقيقة على معالجتها . فالنباتات والأعشاب الطبيعية هي أساس الكيمياء ، القادرة وحدها على تعويض النواقص الفسيولوجية ، فلماذا نتجاهلها ؟

#### التوازن الغذائي

إنه من المستحيل اتباع علاج طبي مهما يكن نوعه دون أن تبع نظاماً غذائياً

## ٤٠٤ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

مناسباً ، كما قال أبوقراط : « هناك الكثير من الأمراض التي لا تعالج إلا بواسطة التغذية الصحيحة » ، وليس قصتنا جعل الناس يتبعون نظام رجيم صارماً .

### الخبز

الخبز الأسمر ، والمصنوع من الخميرة الطبيعية هو أفضل من الأصناف الأخرى .

### الملح

إن الدم يحتوي على سبعة جرامات من الملح في كل لتر منه تقريباً . والملح ضروري للحفاظ على توازن الجسم والدم باستثناء بعض الحالات الخاصة ، ومن هنا فالامتناع عنه كلياً مؤذ لصحة الجسم . ويهتمي الجسم على العديد من الأملاح ، ولكل نوع وظيفته الخاصة ، وأحياناً يؤذ البعض منها وظائف متكاملة قد تختل باختلال نسبتها في الجسم .

### السكر ومشتقاته

إن حاجة الجسم إلى السكر ضرورية ؛ مثل حاجته للملح ، وربما أكثر ، فنجد أن السكر يوجد بالمواد النشوية ؛ كالحبوب والبطاطا والبطاطس .. وغيرها ؛ وكذلك نجده في الخضراوات والفاكهة . ولذلك ننصح بالتقليل من استهلاك السكر الموجود في الأسواق بشكله المعروف ؛ حيث إننا نحصل على السكر الذي يحتاجه الجسم عن طريق المواد الغذائية التي تحويه ، وتناولها كل يوم .

### الحليب

يعتبر الحليب - منذ أجيال - العنصر الغذائي الكامل ؛ لاحتوائه على جميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم ، ويتناولها فور حصوله عليها من اللبن ، وذلك لأن عملية هضمها لا تستغرق وقتاً يذكر ، أما في عصرنا

الحاضر فقد أصبح اللبن العنصر الأكثر تلوّناً.

### المشروبات

الماء هو المشروب الأساسي ، وعنصر حيوي وضروري ، يجعل الجسم قادرًا على تأدية وظائفه الطبيعية ، ويتخلص من المواد السامة في صورة البول والعرق ، ويقول المولى (سبحانه وتعالى) : ﴿ وجعلنا من الماء كل شيء حي ﴾ وكذلك قوله (تعالى) : ﴿ ونزلنا من السماء ماء مباركاً فأنبتنا به جنات وحب الحصيد . ﴾ وعلينا أن نعلم أي ماء نشرب ؟ وهنا يجدر بنا الإشارة إلى أن المياه المعدنية لها تأثير طبي يشبه تأثير الأدوية ، لذلك من الضروري عدم استعمال المياه ذاتها لعدة أشهر .

### الدهون

الدهنيات متوفّرة بشكل حيواني ، أو نباتي ، وحاجة الجسم لها حيوية لأنها ليست عنصرًا غذائيًا فحسب ؛ بل عنصر للحماية أيضًا ؛ حيث إنها تدخل في تركيب غشاء الخلية . وعلى الجانب الآخر فالدهن الحيواني يحتوي على أربعة جرامات من الكوليستيرول في الكيلوجرام الواحد منها ، والكميات الكبيرة من هذا الدهن تعرض الجسم لبعض الاضطرابات في القلب والشرايين ؛ بسبب الكوليستيرول الذي يترسب في الشريان التاجي للقلب إذا زاد تركيزه في الدم . أما الدهن النباتي - أي الزيوت النباتية - ف فهي لا تحتوي على الكوليستيرول ، لذا يجب استعمال الزيوت النباتية المستخرجة بواسطة الضغط (زيت الزيتون - زيت عباد الشمس - زيت الذرة - زيت الجوز . إلخ) لا المستخلصه بطرق كيميائية .

### اللحوم

سؤال يطرح نفسه هنا هو : هل نطبخ اللحوم جيدًا أم نتناولها قبل أن تتنضج كلية ؟ كل من هاتين النظريتين له حجج يدافع بها عن نفسه ، فعملية

## ١٠٦ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

الطبخ تزيل الميكروبات ، ولكنها تزيد من نسبة الخلايا الميتة في اللحوم ، ونجد أن الجسم يتخلص من الميكروبات بسهولة أكثر مما يتخلص من الخلايا الميتة .

### الأسماك

الأسماك وثمار البحر غنية باليود والصوديوم والكالسيوم والفوسفور والفيتامينات ، لكن للأسف تلوث المحيطات والبحار جعل استهلاك ثمار البحر ، وخصوصاً الصدف ، يشكل خطراً على الصحة ، ومن هنا ننصح باستهلاك سمك البحر غير الدسم إن كان طازجاً أو مجماً .

### الجبن

نشير إلى أن الجبن جميعها وعلى اختلاف أنواعها لا تؤدي الجسم السليم ، ويفضل استهلاك الجبن غير المغلفة بالنایلون والمحتومة مسبقاً .

### الحبوب

إن الحبوب بشكلها الطبيعي كالشوفان والذرة والشعير والأرز وغيرها ، أو بشكلها المستحضر كالخبز والمعجنات ، تعتبر مواد مُثلثة لتزويد الجسم بالسعرات الحرارية ، ولكننا ننصح باستهلاك الحبوب بشكلها الطبيعي .

### الخضر

إن الخضر التي لم تعالج بكثير من المستحضرات الكيماوية ، ننصح باستهلاكها طازجة ، في حين أن قليلاً منها يفضل تناوله بعد الطهي كالخضر ذات البذور مثلاً .

### الفاكهة

الفاكهة غنية بالفيتامينات والسكريات ومواد أخرى ضرورية للجسم ، وحتى يتسع للجسم امتصاص ما بها من غذاء - ننصح بتناولها قبل الإفطار وقبل الوجبات أو بعيداً عن الوجبات .

## العلاج بالغذاء

إن عملية انتقال الأغذية ما بين البرودة والحرارة يؤثر عليها سلبياً ، حيث يساعد على نمو البكتيريا والملicroبات ، ومن هنا يأتي سوء التخزين وتلف الأغذية . وحتى يتسعى لنا أن نحافظ على صحتنا بأبسط السبل ، فهناك قواعد عامة يجب أن تتبعها :

- ١- يجب أن تناول الطعام في ساعات محددة من النهار .
- ٢- عدم تجاوز وجبة طعام ؛ أي عدم تناول الفطور مثلاً .
- ٣- عدم الأكل بين الوجبات باستثناء بعض الفاكهة .
- ٤- وجوب مضغ الطعام جيداً .
- ٥- عدم الإكثار من شرب الماء خلال تناول وجبات الطعام أو الإقلال منه .
- ٦- الاهتمام بتناول وجبة غذائية متكاملة .

## المصابون بأمراض الكبد

إن الأجسام المصابة بأمراض في الكبد عليها أن تتجنب المواد الدهنية المطبوخة وجميع أصناف المقليلات ، في حين أنه باستطاعتهم تناول الزبدة النية وزيت الزيتون بكميات ضئيلة . ويجب أن يتناولوا الحلويات بحذر ، ويعتبروا عن أكل الشيكولاتة والكريمات التي تحتوي على الزبدة والغنية باليض .

أما عن تناولهم للأسماك ، فعليهم الامتناع عن تناول الدسمة منها ، وخصوصاً السلمون والسردين . أما عن تناولهم للخضراوات فجميعها عدا السبانخ والبقلة والحامضية . وكذلك باستطاعتهم تناول الحبوب والفاكهة عدا الموز والمشمش . ويجب أكل البطاطا مشوية أو مسلوقة فقط . أما المشروبات من ماء وعصير وما شابه فجميعها تفيد الكبد ، وينصح بها في جميع الحالات

## ١٠٨ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

عدا في حالتها المحفوظة بمواد حافظة .

### المصابون بمرض في الأمعاء

عليهم اتباع نظام الغذاء الذي يتبعه المصابون بأمراض الكبد ، ولكن يضاف إلى هذا النظام بعض التعديلات المرتبطة بنوع الاضطرابات المعوية . فالمصاب بمحض في الأمعاء عليه تناول الفاكهة النيئة بعد وجبات الطعام ، وعليه أن يشرب القليل جدًا من الماء قبل أو خلال تناول الطعام ، وكذلك عليه إلا يجمع النشويات والبروتينات في وجبة واحدة .

### المصابون بالتهاب المفاصل « الروماتيزم »

على المصابين بالتهاب المفاصل التقيد بنظام غذائي قاسي ، فعليهم تناول بعض الخضراوات النيئة كالثوم ، والكرنب والسبانخ والبقدونس والبصل ، وعليهم تجنب الطماطم ، ويسمح لهم بتناول جميع الخضر ماعدا اللفت واللوبيا والحمص والفول والعدس .

وعن الفاكهة فليس ثمة مشكلة في تناولها إلا إذا كانت غير ناضجة بما يكفي ، وإذا كانت تحتوي على أحماض كالمشمش مثلا . هذا ومن المفيد جدًا للمصابين بالتهاب المفاصل تناول بعض أنواع الفاكهة في موسمها ، وأهمها التفاح والكرز والتين .

أما عن تناول اللحوم فتنصح بتناول كمية متواضعة منها مرتين في الأسبوع ، ويمكن التعرىض عن النقص في اللحوم بتناول الأسماك والأصداف وكذلك الجبن ، ومن الزيوت زيت الزيتون وزيت عباد الشمس وزيت الجوز والزيت المستخرج من الزيبيب ، أما الزبدة النيئة فهي ضرورية وإلزامية .

أما عن المشروبات فمن المستحسن شرب كميات كبيرة من الماء بين وجبات الطعام ، بشرط أن تكون هذه المياه صافية ولا تحتوي على نسبة كبيرة من

## العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة ١٠٩

المعادن ، هذا كما ننصح بشرب الشاي الخفيف وعصير الفاكهة الطازجة وخصوصاً عصير التفاح والممشمش .

## العلاج بالنبات

### تأثير النباتات

إن العناصر التي تتتألف منها النباتات مركبة ومعقدة وليس بسيطة كما يعتقد البعض ، فالنباتات غنية بالفيتامينات التي يستطيع الجسم امتصاصها بسهولة ؛ عوضاً عن الفيتامينات المركبة والمصنعة ، ويأتي تأثير النباتات وفعاليتها كنتيجة لاحتوائها على نسبة عالية من المواد الضرورية لنمو الإنسان؛ مثل الأكسجين ، والكبريت ، والأزوت ، والزرنيخ ، والفسفور ، والكربون .. إلخ ، وكذلك المواد المعدنية مثل البوتاسيوم ، والكلاسيوم ، والصوديوم ، واليود ، والحديد ، والزنك .. إلخ .

هذا ونشير هنا إلى أن بعض الأمراض مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بنقص في المواد الضرورية ، مثل التهاب المفاصل ، وبعض أنواع الحساسية تعزى إلى نقص النحاس والمنجنيز . ويتحقق تأثير النباتات وفعاليتها بفضل مادة الصبغة الموجودة فيها ، وبواسطة المادة اللزجة والسكريات التي تحتوي عليها هذه النباتات ، فخلاصة الكينا استخرجت عام ١٨٢٠ من الكينات والأستريكينين من جوز القيء .

والمواد الدابجة لها خصائص مضادة للعفونة وقاتلة للبكتيريا ، كما أنها عامل مهم لمحاربة الإسهال ، هذا بالإضافة إلى أنها تؤمن حماية البشرة والأغشية المخاطية . أما المواد اللزجة فلها خصائص ملطفة وملينة ومفيدة للصدر ومسهلة للمعدة .

## ١١. العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

### النباتات التي تؤثر بواسطة هرموناتها

إن للنباتات والزيوت الأساسية تأثيراً مشابهاً لمحض الغدد الصماء ، فخلاصة عبير الزهر تحوي هرمونات منشطة لوظائف الجسم الحيوية ، فمثلاً حشيشة الديبار قد لوحظ أن السيدات اللواتي يتناولنها بصورة مستمرة - ينتظم لديهم الحيض ولا يتعرضن لأى خلل . والكمش الأسود له تأثير مماثل للكورتيزون ، وهو هرمون فعال في معالجة التهاب المفاصل والروماتيزم ، واللينسون الأخضر والنعناع يسهل عمل الغدة النخامية . وفي النهاية نستطيع أن نقول إن أكثر النباتات مفيدة بفضل قدرتها المضادة للجراثيم والمانعة للعفونة ، فمثلاً الزعتر (الصعتر) غني بالنبيول ، وهي مادة مطهرة ، فهو مانع للعفونة .

### النباتات التي تقوي مناعة الجسم

عند إصابة الجسم بمرضٍ ما ، لا يكفينا معالجة الأعضاء المصابة فقط ، بل لابد من تقوية مقاومته للمرض ومختلفاته . وحتى يتم تقوية الجسم ضد هذا المرض فلابد من إمداده بالمواد التي فقدتها خلال فترة المرض ، ويمكن للنباتات القيام بذلك بفضل تركيبها الطبيعي ، أما فاعليتها فيمكن تلخيصها فيما يلي :

- تخلص العضو المصاب من السموم والوسائل الضارة .
- تحسن وظائف أعضاء الجسم فتشتّت وتحرّك عمل الغدد والأعضاء الأساسية بفضل مفعولها الهرموني والمنشط للأعصاب .
- تقوي الجسم نظراً لاحتوائها على الفيتامينات والمواد الأساسية للجسم .
- تطهّر الجسم من الجراثيم وتنعّم العفونة وتدخل لمساعدة الجسم على المقاومة حتى في حالة إصابته بالحمى أو الفيروس فجأة .

واحتمالات المعالجة بواسطة النباتات مهمة للغاية ، لأن الجسم يتضمن موادها بسهولة ، كما أن تأثيرها يتم بفضل دورها المنشط والذي يفيد التوازن

للجسم ويفوئه ، لذا فباستطاعتنا استعمالها في كافة الحالات :

- كعلاج واقٍ .
- كعلاج شافٍ .
- كمساعدة لإعادة التوازن .
- كمساعدة من نوع آخر .

## العلاج بتدليك العظام

برهنت التجارب المعملية على الآتي :

أن أية مشكلة تمس العضل أو العظام أو العمود الفقري تسبب عاجلاً أو آجلاً خللاً في أحد أعضاء الجسم ، كما أن أعضاء الجسم تتعرض لتأثيرات من جراء إصابة أية فقرة من العمود الفقري ، كما أن العمليات الفسيولوجية في أعضاء الجسم تتأثر جميعها بتضرر العمود الفقري .

وتدليك العظام له فاعلية مميزة خصوصاً بالنسبة للأعضاء التي وظيفتها الأساسية تخلص الجسم من المواد الضارة ، وللأعضاء التي وظيفتها الدفاع والمقاومة ؛ كالكليلتين والكبد والطحال .

أن بعض العوامل والتصورات قد يسبب ألمًا في الظهر ، منها مثلاً تيار الهواء في السيارة أو في المنزل ، فذلك يؤدي إلى رطوبة العضلات فتقوم العضلة برد فعل مقاوم ، ولكنه يدوم بعض الوقت حيث تنقبض بشدة تمنع تحريك المفصل المرتبط بها ، وفي هذه الحالة يكون العلاج بتدليك العظام ؛ حيث يساعد على تليين العضلة المتشنج ، والتحفيض من انقباضها بما يعيدها إلى حالتها الطبيعية ، ويسعى المصاب مع أول تدليك للعضلة أن التصلب يتلاشى والتوتر يختفي والعضلة تنشط .

أن فاعلية العلاج بالوسائل الطبيعية تأتي من كونه منشطاً ويساعد الجسم والأعضاء المصابة على حصار الأوبئة والتغلب عليها دون تعريض الجسم للخطر .

## ١١٢ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

ومن التأثير المحقق من تدليك عظام جمجمة الرأس - تخفيف اضطرابات النظر . وتحقق هذه النتائج لأن هناك مرونة في عظام الجمجمة ؛ حيث تتصف هذه المرونة الصدمات والرطوبة وتحميها من الكسر .

### بعض الأمراض وعلاجها بالنباتات الطبية وتدليك العظام

#### الأرق

إذا بلغ المرض مبلغاً من هذا المرض فيكفيه الزيزفون وزهر الليمون ، بالإضافة إلى التدليك المتنظم لعظام العمود الفقري والرقبة والجمجمة . وإن كان الأرق سببه سمية ما بالجسم ، ننصح المريض باستخدام النباتات التي تزيل السمية من الجسم ، ومنها الصعنتر والبابونج وأوراق الزيتون .

ومن النباتات التي تساعد على النوم وتحظى مرحلة الأرق ، فهي النباتات الغنية بالмагنسيوم والحديد والفوسفور والبوتاسيوم ، فهي تهدئ الأعصاب وتساعد على النوم ، ونختص منها الزيزفون وحشيشة الهر .

#### انهيار الأعصاب

يتم علاجه بالنباتات التي تهدئ الأعصاب ، مثل الزعور والياسون والحبق والبابونج وشقائق النعمان وراغي الحمام Vervain والبنفسج ؛ حيث يتم نقعها في الماء البارد أو الحار ، ثم يشربها المريض ثلاث مرات في اليوم .

#### الاضطرابات الهضمية

#### الكبد

للكبد وظائف عديدة ، وهو يلعب دوراً أساسياً في عملية الهضم والتمثيل الغذائي . يوزع الكبد على الجسم جميع المواد الغذائية الأساسية ،

## العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة ١١٣

كما يقوم بوظيفة أخرى أساسية هي تخزين فائض الحديد . وهو مضاد للسموم ، وينظم سكر الجسم وكذلك درجة الحرارة .

العظام الواجب تدليكها في هذه الحالات هي الفقرات القطنية جميعها .

النباتات المفيدة في هذه الحالة هي اليانسون ، الريحان ، الثوم ، الكرفس ، القدونس ، النعناع .

### اليرقان

المعالجة الناجحة هي تدليك فقرتي العنق والظهر ، أما النباتات المناسبة منها فهي : جميع المسهلات والمساعدة على الهضم ، والنباتات المفيدة للكبد ومنها الجرجير وبقلة الملك والنعناع والبصل .

تنقع صباحاً ومساء قبضتان من الصعتر وقبضتان من الزيتون وقبضة واحدة من عرق السوس ، وتقدم للمصاب .

### انتفاخ المعدة بالهواء

يامكاننا معالجة هذه الحالة المرضية بواسطة تدليك فقرتي العنق الأولى والثانية ، وفقرات الظهر الرابعة والخامسة والسادسة والسابعة والثانية عشرة .

أما النباتات الأكثر إفادة للتخلص من الانتفاخ فهي الشبت أو الشبت *anet* ، واليانسون الأخضر والزعور والقرفة والكرروايا والكمون .

تنقع ثلاث قبضات من اليانسون الأخضر مع قبضة زيزفون وقبضة من النعناع ، وتقدم للمريض بعد أن تُصفى قبل تناوله وجبات الطعام .

### عسر الهضم والتهاب المعدة

عسر الهضم غالباً ما يسبب الألم . والعلاج الأساسي هو اتباع نظام تغذية متوازن ، مع تحسين وظائف الكبد .

## ١١٤ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

لعلاج عسر الهضم يقوم الإخصائي بتدليك الفقرات الظهرية الثانية والثالثة والخامسة وال السادسة والسابعة . أما بالنسبة لالتهاب المعدة فإنه يستوجب تدليك الججمة وفقرات الظهر جميعها والفقرة القطنية الثانية وعظمة الحوض iliac اليمنى .

أما النباتات المفيدة لهاتين الحالتين فهي الأفستين absinth وحشيشة الملائكة واليانسون الأخضر والحبق وزهر أبو صفير والبابونج والكرروايا والقنطريون Centaurea والهندباء البرية وزهر الليمون الحامض والطرخون estragon .

### القرحة

باستطاعتنا تجنب أنواع كثيرة من القروح إذا تفادينا ما يسبب الانسدادات في بعض فقرات العنق والظهر ، الناتجة عن عادات سيئة في وضع الوقوف والجلوس . ولتجنب حدوث هذه الانسدادات يوصى بتدليك فقرات الظهر العليا وفقرات الظهر السابعة والثانية عشرة . وتعالج القرحة في المعدة أو في الأمعاء بطريقة التدليك ذاتها . والنباتات الالازمة لمعالجة هذه القروح هي : الشمرة ، البردكوش ، الصعتر ، ورعي الحمام العطري .

### الإمساك

بإمكاننا معالجة الإمساك بتدليك العمود الفقري السفلي ، أي الفقرات القطنية ، والفقرتين الظهريتين الثالثة والثامنة ، وفقرة الرقبة السابعة . ومن الضروري القيام بالتمرينات الرياضية المقوية لعضلات البطن مما يسهل عملية الإخراج . النباتات المفيدة في حالات الإمساك هي : الأفستين والثوم واللوز والبابونج والشمرة وبقلة الملك والتفاح والراوند والنخالة .

### الإسهال ، الزغدة (الزُّحَار)

لعلاج الإسهال والزُّحَار بإمكاننا تدليك الفقرة العنقية السابعة والفقرة الظهرية الحادية عشرة والفقرة القطنية الأولى . والنباتات المفيدة لمعالجة هاتين

## العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة ١١٥

الإصابتين هي : الأفستين والأخيليا وزهر القناديل والسنديان والسفرجل . *barberry*

يغلى في ربع لتر من الماء خمس قبضات من الزيزفون وخمس قبضات من الصعتر أو تنقع ثلاثة قبضات من أوراق الفريز (الفراؤلة) وثلاثة قبضات من الصعتر وقبضه من الورد ، ويقدم هذا الشراب للمصاب بالإسهال أو بالزحار .

### السكري (البول السكري) ، مرض السكر

السكري هو ارتفاع نسبة السكر في الدم ، والتدليلك الذي يساعد على توازن الجسم يؤدي وبالتالي إلى التخفيف من هذا الارتفاع . والعظام الواجب تدليكه هي : الفقرات الظهرية الثانية والثالثة والسابعة والثامنة والتاسعة والفقرة القطنية الثانية .

أما النباتات المفيدة لهذه الحالة هي : الأفستين ، والزيزفون والقرطب-*barbary* والفجل وتوت العليق والعرعر وقشرة اللوبيا والزيتون .

### الحساسية

يصاب الإنسان بالحساسية من جراء تغيير بسيط في توازن الجسم ، هذا التغيير في مولدات المضاد antigens القادرة بمجرد وجودها في الجسم على خلق أجسام مضادة ، يؤدي إلى ارتفاع حساسية الجسم وعدم توازنه ، ويضعف مقاومته للأجسام الغريبة . ذلك هو الحال مع الربو والإكزيما والتهاب الجيوب الأنفية ، وكذلك بعض أنواع الهرش المزمن والتهاب المعدة والصداع .

إن تدليلك الجمجمة هو علاج مفيد في حالات الإصابة بالحساسية . أما النباتات التي تُنصح بها فهي : القرطب *bardane* ، وإكليل الجبل ، والصعتر

## ١١٦ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

البرى ، والص嗣 .

الريو

إذا أخذ الريو شكل حساسية ، فتدليك العظام يفيده ، وخصوصاً الجمجمة والفقرات العنقية الأولى والرابعة والستة .

### حساسية الجلد

يمرض الجلد في بعض الأحيان بسبب حساسيته تجاه إحدى المواد التي سبق ذكرها . وهذا النوع من الحساسية يفيده تدليك جانبي الجمجمة كما تفيده النباتات المخصصة لمعالجة الحساسية .

تنقع قبضتان من الص嗣 مع قبضتين من العرعر وقبضتين من القوسة وقبضتين من الورد ، وتقدم للمصاب مرتين في اليوم .

### التهاب الأنف والجيوب

العلاج لهذا النوع من الحساسية باستطاعتنا تدليك الجمجمة وفقرتي العنق الأولى والستة وفقرات الظهر الأولى والثالثة والرابعة والأضلاع الأربع الأولى .

تنقع النباتات التالية وتقدم للمصاب مرتين في اليوم : ثلاثة قبضات من الص嗣 ، وقبضتان من الأوكالبتوس *eucalyptus* ، وقبضتان من الخزامي ، مع قبضتين من النعناع ، ويفيد المريض أن يستنشق زهر البابونج .

### الصداع النصفي

إنه نوع من آلام الرأس يصيب عادة نصف الجمجمة ويدوم عدة دقائق أو يوماً بكماله ، ويأخذ شكل نوبات متغيرة الشدة .

يتمركز الألم وراء عين واحدة أو كليهما ، وفي أعلى الجمجمة وراء الأذن . يفيد التدليك في تخفيف حدة الألم ، وخصوصاً تدليك الجمجمة ،

## العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة ١١٧

وفقرات العنق الأولى ، وفقرات الظهر السفلى ، والفقرات القطنية ، وعظام الحوض من الجهة اليمنى .

تنقع النباتات التالية لتهيئة الألم وتقدم للمصاب مرتين أو ثلاثة بعد تناول الطعام : قبضتان من النعناع مع قبضتين من الزيزفون وقبضتين من الصعتر وبقضة من إكليل الجبل .

### أعصاب الرأس

مجرد تعرض أي عصب لحادث يمكن أن يسبب الألم والتواءات الحادة . وتم معالجة هذا الألم بواسطة تدليك الجمجمة وفقرات الرقبة والأضلاع الثلاث الأولى .

أما معالجته بواسطة النباتات فتنقع في الماء الساخن النباتات التالية وتقدم مرتين أو ثلاثة مرات في اليوم : ثلاثة قبضات من إكليل الجبل مع قبضتين من الخزامي وقبضتين من زهر أبو صفير مع قبضة من القويسة .

### آلام الورك والفخذ

ينطلق عصب الورك من الفقرتين الأخيرتين من العمود الفقري ويرد داخل الجهة الخلفية للفخذ ليصل إلى القدم . أما الألم في عصب الورك فهو ناتج عن كون هذا العصب عالقاً بين عظمتين تضغطان عليه . وبالإضافة إلى المشاكل الميكانيكية ، جميع آلام الأعصاب ناتجة عن عامل التهابي يدوم حتى زوال الضغط عن العصب إذا لم تعالج بالشكل المناسب .

المعالجة آلام عصب الورك والفخذ يجب تدليك الفقرات القطنية وضع أوراق الكرنب المسلوقة والساخنة على جذور العصب المصاب . كذلك يجب نقع النباتات التالية وتناولها مرتين يومياً : ثلاثة قبضات من البردقوش مع قبضتين من النعناع وقبضتين من الصعتر وخمس أو ست قبضات من زهر البابونج .

## آلام أعصاب العنق والذراع

لعلاج آلام أعصاب العنق والذراع يجب تدليك فقرات العنق السفلية ، ولعلاج آلام أعصاب الأضلاع يجب تدليك فقرات الظهر من العمود الفقري . ويجب نقع الأرجل واليدين في الماء الساخن مع الأعشاب الآتية : البردقوش ، مع الخزامي ، والص嗣 البري ، والزيزفون (قبضة من كل نوع في لتر ماء مغلي) .

## انقطاع الطمث

يحدث هذا بسبب اضطراب هرموني أو بسبب اتباع رجيم قاس أو بسبب صدمة نفسية أو عاطفية . والأدوية الأكثر استعمالا في هذه الحالة هي الهرمونات *oestrogen* أو *progesterone* .

لكن مفعول هذه الهرمونات غير دائم ولا يلغى أسباب المرض . ومعالجة هذه الحالة بالوسائل الطبيعية تتم بتدليك جانبي الجمجمة والقرفة العنقية السابعة والقرفة الظهرية التاسعة ، والفقرات القطنية الثانية والثالثة وعظمة الحوض من جهة الشمال .

تنقع النباتات التالية وتقدم للمصابة مرتين يوميا : ثلاثة قبضات من القويسة ، وقبضتان من إكليل الجبل ، وقبضتان من البابونج مع قبضتين من زهر القنديل .

## الطمث المؤلم

الألم في فترة الطمث خصوصاً لدى الفتيات الشابات يرجع إلى كون بنية الحوض غير متوازنة مع العمود الفقري ؛ أو بسبب تشنجات في الأغشية التي تغلف الأعضاء . ويمكن معالجة هذا بتدليك جانبي الجمجمة والقرفة الأولى والسبعة والقرفة الظهرية العاشرة والفقرات القطنية وأعلى الحوض على مدار الخصر .

تنقع النباتات التالية وتتناول مرتين أو ثلاثة يومياً من أيام الطمث : قبضة من الحقن وبقستان من الزيزفون مع قبضتين من القويسة وبقضتين من البردقوش وأربع أو خمس من زهارات البابونج .

### تقرح الجلد

البشرة هي مرآة صحة الجسم ، وتعكس الاضطرابات التي تطرأ عليه . وسبب تقرح الجلد وحب الشباب قد يكمن في الهرمونات أو الكبد ، أو هو متعلق بتوتر الأعصاب . والعلاجات الموضعية لهذه الإصابة غير فعالة ، إلا إذا رافقتها علاجات داخلية .

نضيف إلى النباتات الكلاسيكية المطهرة بعض العلاجات المحددة ؛ أي إلى الأرقطيون وعنب الذئب وبقلة الملك والقرص والفشاغ (زنبق) نضيف في حالة الاضطرابات الهرمونية ما يلي :

زهرة القنديل وإكليل الجبال والقويسة ، وفي حالة الاضطرابات الهضمية النباتات المفيدة هي : الجنطايا Gentiana والعرعر والص嗣 البري والص嗣 . التدليك ينشط الدورة الدموية وتبادل السوائل داخل الجسم ، كما أنه ينظم مختلف وظائف الأعضاء والغدد ، مما ينعكس إيجاباً على مستوى الجلد .

لذلك ولكل ما ذكرنا من أهمية العلاج بالغذاء - ظهر حديثاً برنامج يشمل ٨ أسابيع للوصول إلى الصحة المناسبة للأجسام والعقول والأرواح . ولماذا ٨ أسابيع ؟ لأن هذه الفترة كافية لتأقلم الأنظمة البيولوجية بالجسم على النظام الجديد ، وكافية لزيادة قوة الجهاز المناعي وظهور الاستجابة .

كما أن هذا النظام يزيد من استجابة هذه الأنظمة البيولوجية ويؤدي إلى زيادة هرمون البروستاجلاندين وهو ما يسمى مضاد الالتهابات ، كما أنه يؤدي إلى انتظام ساعات النوم ويفصل من القلق .

## ١٢٠ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

### الأسبوع الأول

#### الخطة

- ١- التخلص من كل أنواع الدهون والزيوت ما عدا زيت الزيتون .
- ٢- التخلص من كل الدهون المصنعة والمهدّجة .
- ٣- التخلص من كل المُحلّيات الصناعية .
- ٤- التخلص من كل المنتجات التي تحتوي على ألوان صناعية .
- ٥- التأكد من المحتوى الدهني لكل ما تأكل ، وخاصة ما يحتوي على الدهون المشبعة .

#### الوجبة

- ١- ابدأ بأكل الخضراوات الطازجة وخاصة المحبب منها لنفسك .
- ٢- اعتمد أكثر على الأسماك - السالمون - السردين - على الأقل مرة أو مرتين في هذا الأسبوع لاحتوائهما على أوميغا (٣) أحماض دهنية ذات الفائدة العظيمة للجسم ؛ حيث إنها تساعد على تقليل الدهون في الدم ، وتساعد كمضادات للاالتهابات وزيادة سرعة التئام في الأنسجة .

#### الإضافات

يجب أن تتناول فيتامين C في حدود من ١٠٠٠ - ٢٠٠٠ ملليجرام مع كل وجبة ، أي مع الإفطار - الغداء - العشاء ، من المصادر الطبيعية . لأن فيتامين C يساعد على بناء أنسجة ضامة قوية وكذلك يساعد على سرعة التئام الجروح الناتجة من نظام التمزق .

#### التمرينات الرياضية

- ١- حاول المشي لمدة عشر دقائق مشياً منتظمًا يومياً .

٢- إذا كنت على برنامج خاص بتمارين aerobic فإن الأمر يلزم المشي إضافة إلى ذلك.

## الجانب العقلى والروحى Mental-Spiritual

١- ابدأ في تمارين الاسترخاء والتنفس لمدة خمس دقائق يومياً وهي عبارة عن الآتي :

- اجلس في وضع مريح مع استقامة الظهر والعينان مغلقتان مع ارتداء ملابس مريحة غير ضيقة .

ب - ركز على التنفس بأخذ نفس عميق من الأنف وطرد من الفم مع الاسترخاء التام لكل العضلات - مع التركيز في هذا يتم استرخاء الجسم والعقل والروح .

٢- عليك بزيارة بعض الحدائق أو الأماكن الخضراء ، وإن لم يتوافر يتم شراء بعض الزهور ذات الشكل والرائحة الجميلة .

ملاحظات

يلاحظ أن زيوت الخضروات تحتوي على عديد من الدهون غير المشبعة التي تتأكسد بمجرد تعرضها للهواء ، وبذلك تتزنج ، بعكس زيت الزيتون الذي يحتوي على أحادي الأحماض الدهنية غير المشبعة ؛ مثل حامض الأوليك المقاوم إلى حد ما للتآكسد والتزنج . وهي مفيدة للجسم بالمقارنة بعديد من غير المشبعة والمشبعة .

٢- وبذلك يكون زيت الزيتون أقل في معدلات الإصابة بأمراض القلب والسرطان .

٢- دع كلام من عينيك وأنفك تدللك على زيت الزيتون الطازج غير المخزون.

## الأسبوع الثاني

### الوجبة

- ١- مرة أخرى في هذا الأسبوع يجب أكل السمك مرتين على الأقل مع البروكلي أو القنبيط .
- ٢- حاول زيادة محتوى الوجبات من الحبوب cereals . لاحظ أن أحسن وسيلة للحصول على أكبر كمية من الألياف تأتي من أكل الخضروات الطازجة والفاكه الطازجة .
- ٣- حاول أكل منتجات فول الصويا ، وهي تحتوي على أيزوفلافون التي تقي الجسم من السرطان وكذلك خشونة المفاصل .
- ٤- استبدل بالشاي العادي الشاي الأخضر .
- ٥- لوحظ أن أقل نسبة سرطان الثدي توجد في الصين واليابان ؛ لأن النساء هناك كانت معتادة أكل الأشياء الطبيعية غير المحتوية على هرمون الاستروجين ، الذي يعطي للحيوانات لزيادة نموها . عندما تحول هؤلاء النساء إلى أكل اللحوم المحتوية على الاستروجين الصناعي مثل النساء الأمريكيةات - زادت نسبة سرطان الثدي مثل تلك النسبة الموجودة في أمريكا .  
كما وُجد أن نساء الصين واليابان اللائي يَعْشُنَ على المنتجات الطبيعية أقل بكثير في المتابعة التي تحدث في سن اليأس . ويرجع ذلك إلى أن المنتجات الطبيعية تحتوي على ما يسمى بالفيتو استروجين الطبيعي الموجود في النباتات ، وهو ما يعطي حماية عن الاستروجين الصناعي لسرطان الثدي ومتاعب سن اليأس .
- ٦- تقليل كمية الكافيين الموجودة في القهوة وماء الكولا وغيرهما .

## الإضافات

- ١- ابدأ في تناول الكاروتين من الجزر الأصفر مع الإفطار (كوب من عصير الجزر أو حوالي ١٥٠ جراماً) تند الجسم بـ ٢٥٠٠ وحدة دولية من بيتاكاروتين + ألفاكاروتين + زانثين .

## التمرينات

استمر في المشي مع زيادته إلى مدة خمسين دقيقة مع تمارين الأيروبكس .

## الجانب الروحي

- ١- قم بزيارة الأماكن المحببة أو المنتزهات معقضاء أكبر وقت ممكن .
- ٢- حاول في يوم واحد من هذا الأسبوع أن لا تقرأ أو تشاهد التليفزيون أو تسمع أخباراً في هذا اليوم ، وعش مع نفسك .
- ٣- استمر في التركيز على التنفس لمدة خمس دقائق كل يوم مع إضافة ٣٠ ثانية - ٦٠ ثانية تمارين للتنفس كل يوم . استمر في التنفس مع البداية بالشهيق من الأنف وخروج الزفير من الفم .
- لاحظ أن الشاي العادي يحتوي على مادة الشيوفيلين ، وهي المادة التي توجد في القهوة بنسبة عالية . لذلك حاول استبدال الشاي الأخضر بذلك الذي يستحب شربه مرة أو مرتين يومياً .
- في حالة ضرورة شرب الشاي العادي أو القهوة حاول استبداله بالأنواع الخالية من الكافيين الذي كثرت تؤثر في الشريان التاجي والقلب .

هذه قصة سيدة تعمل في تعليم الموسيقى ، تقول إنه حدث لها تحسن ملحوظ في النظر بعد استخدامها ٨ أسابيع من هذا البرنامج . وتقول إنها في الأسبوع الثاني أخذت الجزر الأصفر في صورته الطبيعية أو في صورة عصير طازج ، وفي خلال هذه الأيام فإن مشاكل الرؤية لديها تحسنت تحسناً ملحوظاً

## ١٢٤ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

والتي كانت تعاني منها على مدى ٣ - ٤ سنوات ، وشاركها في هذا الرأي طبيب العيون المعالج .

### الأسبوع الثالث

برنامج هذا الأسبوع يعتمد أساساً على

١- الاعتماد على الخضراوات والفاكهة الطازجة ، ويعحسن الابتعاد عن هذه الخضراوات أو الفاكهة التي تحتوي على بقايا الكيماويات ؛ أي الاعتماد على ما يأتي منها من زراعات طبيعية .

٢- الابتعاد في هذا الأسبوع عن مصادر الإشعاعات مثل ضرورة استخدام واقي الشاشة للكمبيوتر ، وكذلك استخدام عدسات للنظرية للحماية فوق البنفسجية .

### الوجبة

١- حاول في وجبة أو أكثر من هذا الأسبوع تناول زيادة من الخضراوات والفاكهة .

٢- لابد أن تأكل السمك مرتين هذا الأسبوع .

٣- لابد من إحلال - ولو مرة هذا الأسبوع - منتجات فول الصويا أو البقويليات مكان وجبة اللحوم .

### الإضافات

١- مع وجبة الغذاء لا بد من أخذ ٤٠٠ إلى ٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين E (هـ) ، و ٢٠٠ - ٣٠٠ ميكروجرام من السيلينيوم .

### التمرينات

١- زيادة المشي إلى ٢٠ دقيقة مع تمارين الأيروبكس يومياً ، أو المشي ٢٠ دقيقة مشية منتظمة ، ثم تمارين الأيروبكس يوماً بعد يوم .

## العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة ١٢٥

٢- إجراء بعض تمارين الاستطالة للعضلات لزيادة مرونة الجسم .

### الجانب الروحي

١- حاول مرتين في الأسبوع أن تجلس مع الأصدقاء أو المقربين ممّن تشعر معهم بالراحة والسعادة .

٢- حاول في يوم واحد من هذا الأسبوع أن تعيش مع نفسك وتجنب سماع أية أخبار .

٣- الاسترخاء لمدة ٨ دقائق في النهار مع غلق العينين واسترخاء كل العضلات والتنفس من الأنف والإخراج من الفم بدون انفعال أو تأثير. يمكن زيادة الاسترخاء إلى عشر دقائق .

### الخضروات خلال الأسبوع

- ٤ بصلات

- ٦ جزرات صفراء

- ٥ ملاعق زيت زيتون

- أوراق خضراء مثل الخس والجرجير

- كيلو فاصولياء خضراء

- ٨ قطع طماطم

- ٢ بطاطس كبير

- ملء كوب عيش الغراب

- ملء ٤ أكواب حبوب ؛ مثل القمح - الشعير - الفاصولياء البيضاء -  
البسلي

- ٦ قرون فلفل أخضر

### الفاكهة

كل يوم نصف كيلو جرام فاكهة متنوعة .

## ١٢٦ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

### الإضافات

١ - ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E كل يوم .

٢ - ٣٠٠ ميكروجرام سيلينيوم يومياً .

وذلك لأن الاثنين معاً يمثلان أحسن مضادات الأكسدة ، هذا بالإضافة إلى كمية فيتامين C المعهودة ، والكاروتين المأخوذة في الخضراوات من الجزر الأصفر .

### الأسبوع الرابع

#### الخطة

١ - يجب مراجعة سرير النوم ، وكل ما به من وسائل ومراتب وموضع النوم ، وهل يوجد به أي أمور غير مريحة أو هل توجد بالحجرة أو بالقرب منها وسائل للإزعاج ، وحاول الوصول إلى أنساب الأوضاع .

٢ - حاول الحصول على مرشح للهواء في غرفة النوم ، وإن لم يتوافر فقم بتجديده الهواء باستمرار مع النوم لمدة كافية .

٣ - مراعاة أن نوم النهار لا يعارض نوم الليل .

#### الوجبة

١ - يتم في هذا الأسبوع تناول كمية أكثر من الثوم .

٢ - يتم في هذه الأسبوع تحويل وجبتين على الأقل من اللحوم إلى بروتين فول الصويا .

#### التمارين

يجب زيادة تمارين aerobic والمشي ٢٥ دقيقة يومياً لمدة ٥ أيام في هذا الأسبوع .

## العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة ١٢٧

### الجانب الروحي

- ١- المداومة على تمارين التنفس والاسترخاء مع زيادة مدتها بعض الشيء يومياً ، وذلك لأنها تحسن من الجانب الروحي والبدني واللياقة .
- ٢- أقرأ أو اتصل ببعض الأشخاص الذين كانت لديهم تجربة أو تجرب في إرادة الشفاء من الأمراض وسرعة الالئام ، وتحدث معهم عن تجربتهم .

### الأسبوع الخامس

#### الخطة

حاول أخذ حمام بخار أو الدخول للساونا واستخدام ذلك لمدة ٢٠ دقيقة لمدة يوم واحد في هذا الأسبوع ، مع شرب السوائل الكافية لتعويض المفقود .

#### الوجبة

الاستمرار فيما سبق مع التركيز على الشاي الأخضر والتليو والبردقوش والخضروات الملونة وكذلك الفاكهة الملونة ، مع تناول اللحوم مرة واحدة في هذا الأسبوع .

#### التمارين

زيادة تمارين الاستطالة والمشي إلى ٣٠ دقيقة لمدة ٥ أيام في هذا الأسبوع .

### الجانب الروحي

- ١- كرر تمارين التنفس والاسترخاء يومياً .
- ٢- الاستماع إلى الموسيقى الخفيفة المحببة أو إلى القرآن المرتل .
- ٣- الترفيه في الحدائق الخضراء أو شراء زهور محببة .

### الأسبوع السادس

#### الخطة

أخذ حمام البخار أو الساونا مرتين في هذا الأسبوع .

## ١٢٨ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

### الوجبة

- ١- زيادة مرات تناول السمك والتونة .
- ٢- زيادة تناول فول الصويا وإحلاله مع عيش الغراب مكان اللحوم .

### التمارين

زيادة التمارين والنزهة إلى ٤٠ دقيقة لمدة ٥ أيام في هذا الأسبوع .

### الجانب الروحي

- ١- المداومة على تمارين التنفس والاسترخاء .
- ٢- الاستمتاع بالجلوس مع الأصدقاء والقربين .
- ٣- التريض في الحدائق .

## الأسبوع السابع

### الخطة

- ١- قم بأي عمل خيري خلال هذا الأسبوع ؛ مثل زياره المستشفيات أو مساعدة صديق أو جار .
- ٢- الاستمرار في حمامات البخار أو الساونا لمدة ٢٠ دقيقة .

### الوجبة

المداومة على النظام الغذائي السابق .

### التمارين

زيادة التمارينات والمشي المنتظم لمدة ٥٠ دقيقة لمدة ٥ أيام في هذا الأسبوع .

### الجانب الروحي

- ١- زيادة تمارين الاسترخاء والتنفس مرتين يوميا ، كل مرة ٥ دقائق .
- ٢- القيام بأي عمل محبب للنفس .

## الأسبوع الثامن

### الخطة

- ١- يتم عمل مراجعة للتغيرات التي قمت بها لتعديل نظام أو أسلوب حياتك ، وما هو المناسب لكى تستمر عليه .
- ٢- كرر ما وجدته مناسباً لمدة ٨ أسابيع أخرى .

### الوجبة

لعلك لاحظت ما قد طرأ على صحتك وجسمك من تحسن الاستمرار في هذا النظام الغذائي .

### الإضافات

- ١- الاستمرار في الكاروتين من الجزر الأصفر والثوم لزيادة الأكسدة ومحاربة الشيخوخة .
- ٢- زيادة موارد الأميجا (٣) لمحاربة الدهون .
- ٣- المداومة على زيت الزيتون والخضراوات الملونة وكذلك الفاكهة الملونة لمحاربة الأورام وزيادة الالئام .
- ٤- المداومة على الشاي الأخضر وكذلك التليو والبردقوش .

### التمارين

زيادة التمارين إلى ساعة يومياً لمدة ٥ أيام .

### الجانب الروحي

- ١- المداومة على تمارين الاسترخاء والتنفس .
- ٢- البعد عن الأماكن أو الأشخاص المسببين للغضب أو تهيج الأعصاب .

### نصائح عامة

عدم الإهمال في معالجة الأضطرابات الصحية ، والسعى وراء العلاج

## ١٣٠ العلاج بالغذاء : برنامج للوصول إلى الصحة العامة

بالطريق العلمي السليم .

- ١- عدم تجاوز الجرعات العلاجية المحددة ، بقصد الشفاء السريع .
- ٢- تجنب استخدام النباتات المخلوطة بصورة عشوائية في العلاج دون مرجع علمي .
- ٣- تجنب النباتات التي لم تذكر في هذا الكتاب ، إلا في وجود مرجع علمي .
- ٤- الاعتناء الجيد بالأسنان ، والاهتمام بصحة الجسم .
- ٥- أخذ القسط الكافي من النوم .
- ٦- عدم التعرض لتيار هوائي أثناء النوم .
- ٧- تجنب النوم في غرف رديئة التهوية .
- ٨- عدم الإفراط في التدفئة والتبريد في غرف النوم .
- ٩- عدم استخدام الأغطية الثقيلة .
- ١٠- تجنب الأوضاع غير السليمة في الجلوس ، والقيام ، والنوم ، لأن ذلك يضر بالعمود الفقري والرقبة .
- ١١- عدم حمل الأوزان الثقيلة .
- ١٢- عدم استخدام الوسادات الضخمة أو العالية في النوم .
- ١٣- أخذ الوقت اللازم لتلبية حاجات الجسم الطبيعية .

وحتى تتجنب استفحال المرض في أجسادنا والتعرض لآلام وعذاب المرض ، فمن الأفضل استخدام أساليب الوقاية التي جاءت بقصد كتابنا هذا . وإنني أحسبه على خير إن شاء الله .

وعلى الله قصد السبيل

## الفصل السادس

### الطب الوقائي سَيِّدُنَا مُحَمَّدُ الطَّبِيبُ

تعرض هذه السطور صورةً نبويةً شريفةً؛ هي صورةُ النبيِّ الطَّبِيبِ ، الذي يحرص دائمًا على تقديم النَّصيحة لآمته ، لعلاجها من أمراضها الروحية والجسدية . ولقد جاءت نصائحُ سيدنا محمدَ بِسْمِ اللَّهِ الطَّيبةُ في صورةٍ قِيمٍ إسلامية رائعة ، تربط الأسبابَ بالأسبابات ، وتلفت الأنظار إلى مفرداتِ الطبيعة من حولنا؛ لنحوِّلها إلى أدواتٍ علاجيةٍ نافعة .

#### الحثُّ على التَّدَاوِي

رُوِيَّ عن أبي بكر الصَّدِيقِ أَنَّهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ يَقُولُ : «سَأْلُوا اللَّهَ الْيَقِينَ وَالْمُعَافَةَ ، فَمَا أُوتِيَ أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِّنَ الْعَافِيَةِ .» الحديث أخرجه البخاري (٤/٦٢) ، (٩/١٠٥) ، وأبو داود في الجihad (٩٣٥) ، والترمذى (٣٥٩٤) ، وأحمد (١/٣) . أي أنه ليس للإنسان صلاح في الدارين إلا باليقين والعافية ، فالاليقينُ يُزيل الشَّكَّ من قلوب المؤمنين وهذا هو العلاج الروحيُّ ، أما العافية ف تكون من الأمراض الجسدية . وهكذا يحثُّ سيدنا محمد بِسْمِ اللَّهِ عَلَى التَّدَاوِي مِنْ شَتَّى الْأَمْرَاضِ رُوْحِيَّةً أَوْ جَسْدِيَّةً .

وفي الحث على التداوي لما للصحة من أهمية في الحياة الدنيا وردت أحاديث كثيرة ، منها : ما ورد في مسنن الإمام أحمد من حديث زيادة بن علقة من أسماء بن شريك قال : كنت عند النبي ﷺ وجاء الأعراب فقالوا : يا رسول الله ، أنتداوى ؟ فقال ﷺ : « نعم ، يا عباد الله تداووا ، فإن الله عزّ وجلّ لم يضع داء إلا ووضع له شفاء غير داء واحد ». فقالوا : ما هو ؟ قال ﷺ : « الهرم ». الحديث أخرجه أحمد في المسند (٤/٢٧٨) ، والترمذى في سننه (٣٨) .

وقد ورد أيضاً أن النبي ﷺ قال : « لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ ، فَإِذَا أَصَابَ الدَّوَاءُ الدَّاءَ بَرِئَ بِإِذْنِ اللَّهِ (عَزَّ وَجَلَّ) ». رواه مسلم (١٤/١٩١) .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً : « ما أنزلَ اللَّهُ مِنْ دَاءٍ إِلَّا وَأَنْزَلَ لَهُ الشَّفَاءَ ». رواه البخاري (٧/١٥٨) .

لقد جاءت مقولات النبي الطيبة ، في أغلب الأحيان ، لتحثّ المرضى على أن يبحثوا عن الدواء النافع لهم مع اعتقادهم أن الشفاء بيد الله ، وأن الشافيحقيقة هو الله ، وما هذه الأدوية إلا أسباب يسرّها الله لعباده في الدنيا . ومن ناحية أخرى فإن هذه المقولات الطيبة تحمل في طياتها علاجاً معنوياً راقياً ، من شأنه أن يرفع من معنويات المريض النفسية ؛ ذلك أن الجانب النفسي في علاج المريض يزرع التفاؤل والأمل في وجدانه .

وفي هذا الباب أيضاً نجد أحاديث مثل ما روي عن أبي سعيد : أن رسول الله ﷺ قال : « ما خلقَ اللَّهُ مِنْ دَاءٍ إِلَّا وَجَعَلَ لَهُ الشَّفَاءَ ، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ ، وَجَهَلَهُ مَنْ جَهَلَهُ ، إِلَّا السَّامَ ، وَالسَّامُ الْمَوْتُ » ، مجمع الزوائد (٥/٨٤) . رواه أحمد والطبراني .

ومثل ما روي عن النبي ﷺ أنه قال : « العِلْمُ الْأَبْدَانِ ، وَعِلْمُ الْأَدْيَانِ ». أخرجه ابن أبي شيبة في المصنف (٢٣٥/٣). ومن هذا يتضح حثُّ الرسول ﷺ لأمته على التداوي إن سُقِّمَتِ الأبدان وأصابتها العلل ، ولنعلم ما يصيب البدن ، وما يشفيه ، وما يقيه المرض - فينفعنا ذلك.

وفي رواية عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : أجيِّفَ برجل من الأنصار يوم أحد ، فدعا رسول الله ﷺ طبيبين كانوا بالمدينة ، فقال : « عالِجاهُ ». وفي رواية قيل : يا رسول الله ﷺ : وهل في الطب خير ؟ فقال : « نَعَمْ ». وكذلك ما ورد على لسان هلال بن يساف قال : مرض رجل في عهد النبي ﷺ فقال : « ادْعُوا الطَّيِّبَ ». فقال : يا رسول الله ، أَيْغُنِي عَنِ الطَّيِّبِ ؟ قال : « نَعَمْ ». الحديث أخرجه أحمد في المسند (٣٧١/٥) ، وابن أبي شيبة في المصنف (٤٢١/٥).

وعنه أنه قال : دخل رسول الله ﷺ على مريض يعوده فقال : « أَرْسِلُوا إِلَى الطَّيِّبِ » ، فقال له قائل : « وَأَنْتَ تَقُولُ ذَلِكَ ، يَا رَسُولَ اللَّهِ ؟ » قال : « نَعَمْ ».

من خلال كل ذلك يتضح لنا إلى أي مدى حثّنا رسول الله ﷺ على التداوي ، والأخذ بأسباب الطب التي خلقها الله لنا ، والبعد عن الاستسلام أمام المرض ، فإنه يقول : « الْمُؤْمِنُ القَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الْمُضَعِّفِ ». أخرجه مسلم (٣٤) ، وأحمد (٣٨٠/٢).

### الوقاية خيرٌ من العلاج

إن كل ما توصل إليه العلم الحديث من حُقُنْ وأمصال ومضادات حيوية ... إلخ ، ما هي إلا وسائل حديثة للوقاية من حدوث المرض قبل أن

تكون علاجاً يقضي على المرض . وقد وضع رسول الله ﷺ مبدأ عاماً للوقاية يمكن أن نسميه « قانون الحجر الصحي »؛ إذ يقول في الطاعون : « إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوا عَلَيْهِ ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ - وَأَنْتُمْ بِهَا - فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا ». (آخرجه الثلاثة ، والترمذى) .

و واضح من نص الحديث الشريف مدى حرصه على تقرير مبدأ « الوقاية خير من العلاج » ، وخاصة في الأمراض المعدية كالطاعون وغيره .

أما الطبُّ الحديث فتجده يمنع مخالطة ذوي الأمراض المعدية أو الانتقال معهم ، ويضعهم تحت المراقبة داخل وخارج البلاد التي يسافرون إليها ، على الأقل فترة حضانتهم للمرض ، ولو استطاع الأطباءُ منع المرضى ذوي الأمراض المعدية من دخول بلادهم لفعلوا ، ولكن ذلك غيرُ يسير عليهم .

فانظر ، يا أخي القارئ ، إلى بُعد نظر رسول الله ﷺ ، وقارن بين ما فعله منذ أكثر من أربعة عشر قرناً وما يُتَّخَذ حالياً من طب؛ حيث نجد أن النبي ﷺ كان في كلامه المرشد العظيم بمثابة الطبيب البارع في زمانٍ لم تكن فيه الأمراضُ معروفة السبب ، أو طرق العلاج ، أو حتى طرق الوقاية منها .

هذا ولم يقتصر النبي ﷺ على وقاية بني آدم فقط ، بل تعدد ذلك إلى الحيوان ، و وضع له قانون الحجر الصحي؛ حيث يقول ﷺ : « لَا يُورَدُنَ مُمَرَّضٌ عَلَى مُصْحَّ . » رواه أبو هريرة ، وأخرجه البخاري (٧/١٧٩) ، ومسلم في السلام (١٠٤ ، ١٠٥) ، ومعناه : لا يورد صاحبُ الإبل المريض على صاحب الإبل الصحيحة فيعيدها بمرضها .

كما أنه ﷺ علمنا كيف تقي أنفسنا أمراض الفكر؛ فيقول « مَا مَلَأَ أَبْنُ آدَمَ وِعَاءً شَرَّاً مِنْ بَطْنِهِ ، بِحَسْبِ أَبْنِ آدَمَ لُقْيَمَاتٌ يَقْمَنَ صَلْبَهُ ، فَإِنْ كَانَ لَابْدَ

فُلُثْ لِطَاعَمِهِ ، وَلُلُثْ لِشَرَابِهِ ، وَلُلُثْ لِنَفْسِهِ .» الحديث أخرجه الترمذى (٢٣٨٠) ، وأحمد (٤/٣٢) ، والدارمى (٢١٣) . ومن ناحية أخرى نصح بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الناس ألا يأكلوا كل ذى ناب من السباع ؛ حيث ورد « أنه نهى عن أكل كل ذى مخلب من الطير وكل ذى ناب من السباع ». الحديث صحيح وأخرجه مسلم في الذبائح والصيد (٥/١٣) ، وأبو داود في الأطعمة (٣٥٤ - ٣٥٥) حديث (٣٨-٣) ، وأحمد (١/٤٤) ، والدارمى (٨٥) . وابن الجارود في المتنقى ص ٣٣٣ حديث (٨٩٢) ، وأبو عوانة في مسنده (٥/١٤٢) .

فقد رأى بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بور ربه عدم صلاحية هذه اللحوم لبني آدم ، وهو ما يتفق وقول العلم الحديث ؛ بأن عضلاتِها قوية عَسِرَة الهضم ؛ كما أن أجسامها مليئة بالمواد السامة ، والطفيليات التي لا يقتلها الطهي .

وقد نصحنا بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بعدم إرهاق الجسد وإجهاده ، وأمرنا بالمحافظة عليه ، وقد ترافق إليه أن عبد الله بن عمرو بن العاص يصوم النهار ، ويقوم الليل ، فقال له : « لا تَفْعَلْ ، صُمْ وَأَفْطِرْ ، وَقُمْ وَنَمْ ، فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًا » ، هذه التوجيهات النبوية هي عين ما يدعو إليه علماء الطب الحديث ؛ فعدم كفاية الجسم من النوم ، والإجهاد الزائد ، يؤديان إلى أمراض كثيرة ، وقد درأها عن رسول الله بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بتلك النصيحة الغالية .

ومن ناحية أخرى لم يغفل رسول الله بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ من نصح المسلمين بالوقاية عن طريق النظافة ، واتباع الطهارة ، فرغبهم في الوضوء والغسل في شتى المناسبات ، وأشار بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ إلى تقليم الأظافر التي تُخفي كثيراً من الميكروبات أسفلها ؛ حيث يقول : « قَلْمَ أَظْفَارَكَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَقْعُدُ عَلَى مَا طَالَ مِنْهَا ». وربما يكون الهدف هو التغفير من ترك تقليمها ؛ فكما أن الشيطان عدو

للإنسان - فهذه الميكروبات أعداء جبار في تحطيم جسمه والفتاك بصحته . وقد اهتم بِيَتَهُ بتنظيف الأسنان بالسواك فقال : « لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمْرُتُهُمْ بِالسَّوَّاکِ قَبْلَ كُلَّ صَلَاتٍ » . فالرسول بِيَتَهُ يدرك مدى أهمية صحة الأسنان ، حيث إنها مدخل الصحة العامة ، وقد استخدم بِيَتَهُ وأصحابه السواك كفرشاة للأسنان منذ قرون بعيدة ، قبل أن يستخدم معجون الأسنان والفرشاة لأول مرة عام ١٨٠٠ م تقريبا .

وبتحليل مكونات السواك ، نجد أنها تتكون من بعض الزيوت الطيارة ، وراتنج عطري ، وأملاح معدنية ؛ أهمها : كلوريد الصوديوم ، وكلوريد البوتاسيوم ، وأوكسالات الكالسيوم ، وهذه المواد هي التي تقوم عليها صناعة معجون الأسنان بشتى أنواعه .

أما إذا تركت الأسنان دون تنظيف - نَخَرَ في عظمها السوس ، وأفرزت السموم التي يمتصها الجسم ، ومنها ينتشر السقم والآلم ، ومن هنا كانت نصيحة النبي بِيَتَهُ لل المسلمين باستعمال السواك . ومن أحاديثه أيضا في هذا المجال : « خَمْسٌ مِنْ سُنَّ الْمُرْسَلِينَ : الْحَيَاءُ، وَالْعِلْمُ، وَالْحِجَامَةُ، وَالسَّوَّاکُ وَالْتَّعَطُّرُ ». أخرجه البخاري وابن عساكر ، ومجمع الزوائد ، والطبراني .

ويُروى أيضا أن رسول الله بِيَتَهُ : « كَانَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَشْوُصُ<sup>(١)</sup> فَاه بالسواك » ، الحديث صحيح ، وأخرجه البخاري (٤٣٥/٢) ، وحديث (٨٨٩) ، ومسلم في الطهارة (١٤٤/٣) (١٤٥ - ١٤٤) ، وأبو داود في الطهارة (١٤/١) حديث (٥٥) ، والنَّسَائِي (٨/١) ، وابن ماجة (١٠٥/١) ، وحديث (٢٨٦) ، وأحمد (٤٠٧/٥) ، وقال أيضا : « مَا لِي أَرَاكُمْ تَدْخُلُونَ عَلَيَّ قُلْحَانًا<sup>(٢)</sup> .. إِسْتَاكُوا » .

(١) يشوش : ينظف . (٢) قُلْحَانًا : من قلحت الأسنان ؛ أي تغيرت بصفة أو خضرة تعلوها .

وكذلك تحدث بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ عن علم الوراثة ، وأشار إلى الوقاية من حدوث تكوين جنين يحمل الأمراض الوراثية ، فيقول بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ : « تَزَوَّجُوا فِي الْحِجَرِ الصَّالِحِ .. فَإِنَّ الْعِرْقَ دَسَّاسٌ ». .

ويقول بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ في حديث آخر : « تَخَيِّرُوا لِنُطْفَكُمْ وَلَا تَضَعُوهَا فِي عَيْرِ الْأَكْفَاءِ ». وفي هذين الحديدين الشريفين تحذيرٌ من الزواج بالنساء غير الأكفاء ، فإذا كانت الأم مثلاً ضعيفة العقل ، وبها بَلَهٌ ، فإن هذه الصفات تنتقل إلى الجنين .

وقد أمر رسول الله بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ باختيار المرأة ذات الدين والخلق فقال : « تُنْكِحُ الْمَرْأَةً لِأَرْبَعٍ : لِمَالِهَا ، وَلِحَسَبِهَا وَلِجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا ، فَأَظْفَرِي بِذَاتِ الدِّينِ تَرَبَّتْ يَدَاكَ ». وتلك كانت رؤية الحبيب المصطفى محمد الطيب لعلوم الوراثة ، وهي ما تتفق تماماً ونظريات العلم الحديث .

وقد تحدث بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ عن الوقاية من أمراض القلب ، فقال : « عَلَيْكُمْ بِالشَّفَاعَيْنِ : الْعَسْلِ وَالْقُرْآنِ ». الحديث أخرجه ابن ماجة في الطب (١٤٢١٢) ، وجمع فيه بين الطب البشري والطب الإلهي ، وبين طب الأجساد وطب الأرواح ، فالله سبحانه وتعالى قد جعل في العسل شفاءً من الأمراض والآفات ، كما جعل القرآن شفاءً للصدور من الشُّكُوك والشبهات .

ومن المعروف أن العسل شفاء عظيم لجميع الأمراض ؟ فقد رُوي أن رجلاً جاء إلى رسول الله بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وقال : « إن أخي يشتكي بطنَه ، فقال بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ اسْقِه عَسَلًا ، ثم أتاه الثانية فقال : اسْقِه عَسَلًا ، ثم أتاه الثالثة فقال : اسْقِه عَسَلًا ، ثم أتاه فقال قد فعلت . قال : صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَتْ بَطْنُ أَخِيكَ . اسْقِه عَسَلًا ، فَسَقَاهُ فَبَرَئَ ». الحديث صحيح أخرجه البخاري (٤٦/١٠) ، حديث

(٥٦٨٤) - الفتح ، ومسلم في السلام (٥/١٤ - ٢٠٣ / التوسي ) ، وابن أبي شيبة في المصنف (٥/٤٦١ ) .

وقد يَبَيَّنَ ذلك القرآن العظيم في سورة النحل حيث يقول ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَيْكُمْ أَنَّ النَّحلَ أَنِّي أَتَحَذِّرُ مِنَ الْجِبَالِ بِيُوتَهُ وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرُشُونَ . ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبْلَ رَبِّكَ ذُلْلًا ، يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ الْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ . . . ﴾ [سورة النحل ٦٨ - ٦٩] .

وبالتجارب العلمية الحديثة وُجِدَ أن العسل يُستخدم لعلاج العديد من الأمراض ؛ مثل : التيفود ، والنزلات المعوية والمعدية ، وما يصاحبها من قيء وإسهال ، وكذلك الأمراض المزمنة بالقلب ، والضعف العام ، والتسعمات باحتباس البول ، أو بمواد خارجية ؛ كالزُّرْبَيْخَ ، وكذلك يُستخدم كمادة غذائية وبخاصة للمرضى الذين مُنْعَنُ لهم تناول الأطعمة الأخرى ، وُيُستخدم أيضًا لعلاج احتقان الفم والزُّور ، والسعال وأمراض الجهاز التنفسي . (هذا فضلاً عن الكثير من الأمراض التي تمَّ سَرْدُها) . ومن توجيهات رسول الله ﷺ في هذا المجال قوله كما يرويه ابن عباس : « الشفاء في ثلات : شَرْبَةٌ عَسْلٌ ، وَشَرْطَةٌ مَحْجَمٌ ، وَكَيْةٌ نَارٌ . وَأَنَا أَنْهَى أَمْتِي عَنِ الْكَيِّ » . البخاري وابن ماجة وأحمد والبزار .

وبالنظر إلى تركيب العسل نجده يتكون من العديد من العناصر التي يحتاجها الجسم ، وفيتامينات عديدة ، وأملاح ، وسكريات هامة ؛ هذا فضلاً عن بعض المكونات التي لم تُعرَفْ حتى الآن ، ولها دور فعال في تنشيط الإفراز الهرموني في الجسم وائزنه . وقد أثبتت التجارب التي تم إجراؤها في معهد باستير أن كيلو العسل يفيد الجسم بما يوازي ثلاثة كيلو جرامات ونصفًا من اللحوم و ١٢ كيلوجرامًا من الخضراوات . كما أن العسل

يدخل في كثير من الأدوية المصنعة لعلاج كثير من الأمراض دوائياً (وأما القرآن فهو علاج للقلوب التي في الصدور) .

ثم إننا نعرض صورة أخرى من صور الطب النبوى ، وهي العلاج النفسي حيث يُروى عن أبي سعيد الخدري قال: دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة جالساً فيه ، فقال: « يا أبا أمامة ما لي أراكَ جالساً في غير وقتِ صلاةٍ؟ » قال: همومٌ لزمتني ، وديون ، يا رسول الله . فقال ﷺ: « ألا أعلمُكَ كلاماً إذا قُلْتُهُ أذهبَ الله (عزَّ وَ جَلَّ) همكَ وَقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ؟ » فقال: بلـى يا رسول الله . قال: « قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ : اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْجُبْنِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدِّينِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ . » قال: فعلـت ، فأذهب الله همي ، وقضـى عنـي دـينـي .

ففي هذا الحديث كان العلاج نفسيـاً ، فإنـ التعـوزـ بالـلهـ مـنـ الـهـمـ وـالـحـزـنـ . . . إـلـخـ ، يـجـعـلـ إـلـيـانـ يـشـعـرـ أـنـ لـيـسـ وـحـدـهـ ، وـلـكـنـ هـنـاكـ مـنـ هـوـ بـصـيرـ بـهـ ، يـدـبـرـ لـهـ الـأـمـرـ ، وـيـقـضـيـ عـنـهـ . وـهـكـذـاـ كـانـ التـعـوزـ بـالـلـهـ عـلـاـجـاـ وـقـائـيـاـ مـنـ ضـيقـ الـنـفـسـ ، وـهـمـ الصـدـرـ وـحـزـنـهـ وـجـبـنـهـ ، وـسـيـطـرـةـ قـوـةـ الدـيـنـ عـلـىـ إـلـيـانـ ، وـكـلـ ذلكـ يـؤـدـيـ إـلـىـ التـوـتـرـ الـعـصـبـيـ ، وـالـتـأـزـمـ الـرـوـحـيـ وـالـقـلـقـ ، وـإـنـ مـاـ يـفـعـلـهـ الـطـبـ النـفـسـيـ فيـ عـصـرـنـاـ ماـ هـوـ إـلـاـ إـخـرـاجـ مـاـ بـدـاـخـلـ إـلـيـانـ الـمـرـيـضـ نـفـسـيـاـ مـنـ مشـاـكـلـ ، وـمـحـاـوـلـةـ حلـهـاـ ، وـإـعـطـاؤـهـ جـرـعـةـ مـنـ الثـقـةـ ، فـنـزـولـ الـخـاـوـفـ ، وـتـهـدـأـ الـنـفـسـ الشـائـرـةـ ، وـتـحـسـنـ الصـحـةـ ، وـيـذـهـبـ الـقـلـقـ .

وفي هذا يقول ﷺ: « خـيرـ الدـوـاءـ الـقـرـآنـ » ، أـخـرـجـهـ اـبـنـ مـاجـةـ (١١٥٨/٢) حـدـيـثـ (٣٥٠١) . وـقـالـ تـعـالـىـ: « وـنـنـزـلـ مـنـ الـقـرـآنـ مـاـ هـوـ شـفـاءـ وـرـحـمـةـ لـلـمـؤـمـنـينـ » [سـوـرـةـ الـإـسـرـاءـ - آيـةـ ٨٢ـ] .

## ١٤٠ الطب الوقائي : سيدنا محمد الطيب

وقيل إن « من » ليست للتبغص وإنما هي للتبيين ، أي كل شيء نزل من القرآن فهو شفاء للمؤمنين ، يزدادون به إيمانا ، فموقعه منهم موقع الشفاء من المرض ، فهو يشفى من الصلاله والجهالة ، ويهدى من الحيرة ؛ فهو شفاء للقلوب . وأعلم أن صلاح الجسد متوقف على صلاح القلب ، وفي ذلك الشأن يقول عليه السلام : « إنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ». رواه البخاري (١٥٣) حديث (٥٣ - الفتح) ، ومسلم (٤١/٢٧) (النوعي) ، وأحمد في المسند (٤/٦٢٩ - ٢٧٠) .

والحزن يؤدي إلى أمراض عضوية ؛ مثل : ارتفاع ضغط الدم ، والبول السكري ، وبعض أمراض القلب ، والجهاز العصبي ، وربما يؤدي إلى ذبحة صدرية ، وكذلك يزيد الحزن من إفراز هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية ، وهذا يؤدي إلى إسراع في النبضات ، وكذلك يتسبب الحزن في قرحة المعدة ، والقولون العصبي ، وضعف البصر وربما فقده ، كما فصلناه في براءة اختراع قطرة لعلاج بعض أمراض العيون (الجلوكوما) ، ويسبب شيب الشباب ؛ ذلك أن تأثير الحزن على الغدة الكظرية هو نفس تأثير الخوف عليها ، وكلاهما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين ، وربما يكون تأثير الحزن المشابه لتأثير الخوف هو السبب في شيب الشباب ، ومنه قوله سبحانه وتعالى : « فَكَيْفَ تَتَقَوَّنَ إِنْ كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيَّبًا ». فهنا يكون الخوف والفرغ مما سيدي الموقف ، ويئول ذلك إلى شيب الشباب ، ويتسبب أيضا في إجهاض السيدات الحوامل . ومن هنا كان علينا أن نتمسك بسنة رسول الله عليه السلام في العلاج الجسدي والعلاج الروحي .

ويروى عن عائشة - رضي الله عنها - قالت : « كان رسول الله عليه السلام إذا مرض أحد أهله نفث عليه بالمعوذات ». البخاري (٧/١٧٠) ، ومسلم

(٢٨/١١) ، والبيهقي (٢٦٤/٥) .

وروى الدارقطني عن ابن عباس - رضي الله عنهم - قال : من اشتكتى ضرسه فليضع أصبعه ، وليرأ : « **وهو الذي أشأكم من نفس واحدة** . » سورة الأنعام آية ٩٨ .

ومن ناحية أخرى فقد أمرنا رسول الله ﷺ باجتناب من لا يحسن الطب ؛ فعن عمو بن شعيب عن أبيه عن جده عن أبيه قال : قال رسول الله ﷺ : « **من تطّبّب ، ولم يعلم منه الطب قبل ذلك ، فهو ضامن** . » أبو داود (٤/١٩٤) حديث (٤٥٨٦) ، والنسائي (٤/٢٤١) حديث (٢٤١/٤) ، والحاكم (٤/٢١٢) ، (٢٠٣٥) ، وابن ماجة (٢/١١٤٨) حديث (٣٤٦٦) ، والحاكم (٤/٢١٢) ، وهو حديث حسن ، وقال الحاكم : حديث صحيح الإسناد ، ولم يخرجاه ، وأقره الذهبي .

## الأدوية النبوية

### النهي عن التداوي بالنجاسات

تعددت التوجيهات النبوية الداعية إلى البعد عن التداوي بالنجاسات ، ومنها قوله ﷺ فيما روتة عن السيدة عائشة : « **كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ وَمَا أَسْكَرَ الفِرْقُ مُلْءُ الْكَفَّ مِنْهُ حَرَامٌ** . » (رواه الترمذى ، وأبو داود)

وقد أخبر ﷺ أن الخمر ليس بدواء ، ولكنه داء ؛ وذلك لما يحتويه من أضرار ومجاذيف عقلية ، وإذا فسد العقل ذهب الدين ، لم يبق منه للمرء شيء .

وروى أبو هريرة ، عن النبي ﷺ أنه قال : « مَنْ تَدَاوَى بِحَلَالِ اللَّهِ كَانَ لَهُ شِفَاءً » ، (ال الحديث أخرجه أبو نعيم في الطب النبوي ، كما في كنز العمال) فقد حثنا رسول الله ﷺ على التداوي بالحلال ؛ أي ما أحله الله ؛ لأن الله (سبحانه وتعالى) قد جعل فيه الشفاء المبارك بإذنه .

وقد ثبت في الصحيحين ، عن نافع عن ابن عمر قال : قال رسول الله ﷺ : « إِنَّمَا الْحُمَّى مِنْ فَيْحَةِ جَهَنَّمَ فَأَبْرِدُوهَا بِمَاءِ » . الحديث رواه البخاري ، ومسلم ، وأحمد ، والترمذى ، وابن ماجة .

وكذلك عن ابن عباس - رضي الله تعالى عنهم - مرفوعاً : « الْحُمَّى مِنْ فَيْحَةِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئُوهَا عَنْكُمْ بِمَاءِ زَمْزَمَ » . الحديث أخرجه البخاري

وعن أسماء بنت أبي بكر - رضي الله تعالى عنهم - أنها كانت تؤتى بالمرأة الموعكة فتدعوا بالماء فتصبه في جيبها وتقول : « كان رسول الله ﷺ يأمرني أن أُبردُها بالماء » (أخرجه البخاري حديث ٥٧٢٤) ، ومسلم حديث (٨٢) .

وعن أنس أن رسول الله ﷺ قال : « إِذَا حُمِّ أَحْدُمُكُمْ فَلْيُرْسَلْ عَلَيْهِ الْمَاءُ الْبَارِدُ ثَلَاثَ لَيَالٍ مِنَ السَّحَرِ » . الحديث رواه الطبراني في الأوسط ورجاه ثقات .  
وعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال : « الْحُمَّى كَيْرٌ مِنْ كَيْرِ جَهَنَّمَ فَنَحْوُهَا عَنْكُمْ بِمَاءِ الْبَارِدِ » ، الحديث صحيح ، أخرجه ابن ماجة (١١٥٠/٢) . حديث (٣٤٧٥) .

والحمى ارتفاع في درجة الحرارة ؛ وهي تتنبئ عن أسباب كثيرة ، أما علاجها فقد نصّح الطيب الأول سيدنا محمد ﷺ ذلك باستخدام الماء البارد الذي يُنقص حرارتها ؛ وهذا ما يشير إليه الطب الحديث ؛ ألا وهو الكمادات

الباردة ، و وضع الثلج وغير ذلك ، حيث يضاف الخل إلى الماء لتقوية أثره .

وروى أبو هريرة رضي الله عنه أن النبي صلوات الله عليه وآله وسلامه كان إذا أنزل عليه الوحي صدعا ، فيلف رأسه بالحناء (رواه ابن ماجة) . هذا وللحنا فوائد كثيرة ، حيث يستخدمها الطب الحديث ، ويستخلص منها الصبغ والمواد المغذية للشعر ، هذا إلى جانب مواد أخرى . ومن هنا يتضح الإلهام النبوى باستخدام الحناء لما لها من فائدة عظيمة ، علمنا إياها الطيب محمد صلوات الله عليه وآله وسلامه .

وعن أنس قال : كان أحب الألوان إلى رسول الله صلوات الله عليه وآله وسلامه الخضراء . وعن ابن عباس - رضي الله عنهم - كان النبي صلوات الله عليه وآله وسلامه يعجبه النظر إلى الخضراء والماء الجاري . وروي عن بريدة مرفوعا : « النَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَاءِ يَزِيدُ فِي الْبَصَرِ ، وَكُلُّ ذَلِكَ النَّظَرِ إِلَى الْمَاءِ الْجَارِيِّ » ، رواه ابن الجوزي . وهكذا يتضح من نص الحديث الشريف أن الخضراء والماء الجاري مهمتان للعين بما يقويها ، ويحفظ صحتها .

وعن رسول الله صلوات الله عليه وآله وسلامه أنه قال : « إِنَّ إِسْرَائِيلَ عَلَيْهِمَا أَشْتَكَى عِرْقَ النَّسَاءِ فَتَرَكَ أَبَانَ الْإِبْلِ وَلُحُومَهَا عَلَى نَفْسِهِ فَبَرِئَ فَحَرَمَتْ عَلَى بَنِيهِ » ، رواه الترمذى ، وأحمد .

وقد روى جابر عن النبي صلوات الله عليه وآله وسلامه قال : « إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِّنْ أَدْوِيَتِكُمْ شِفاءً فَفِي شَرْطَةِ مِحْجَمٍ ، أَوْ كَيْتَةِ بَنَارٍ ، وَمَا أَحَبُّ أَنْ أَكْتُوِيَّ » ، رواه البخاري ، ومسلم . وهنا يتضح إمكانية العلاج بالكيّ بالنار ؛ وهو أشبه بالعلاج بالأشعة كالليزر وغيرها .

وفي حديث آخر ، عن ابن عباس ، عن النبي صلوات الله عليه وآله وسلامه قال : « الشَّفَاءُ فِي ثَلَاثٍ : شَرَبَةٌ عَسَلٌ وَشَرْطَةٌ مِحْجَمٌ وَكَيْتَةٌ نَارٌ ، وَأَنْهَى أَمْتَيْ عَنِ الْكَيِّ » ، رواه البخاري .

## ١٤٤ الطب الوقائي : سيدنا محمد الطيب

و عن أبي هريرة - رضي الله تعالى عنه - عن النبي ﷺ قال : « يُغسل الإناء إذا ولَغَ فِيهِ الْكَلْبُ سَبْعَ مَرَاتٍ أَوْ لَهُنَّ بِالْتُّرَابِ ». .

وفي رواية : « إذا ولَغَ الْكَلْبُ فِي إِنَاءِ أَحَدِكُمْ فَاغْسِلُوهُ سَبْعًا إِحْدَاهُنَّ بِالْتُّرَابِ » ، رواه مسلم .

وهنا يتجلّى الطب الحمدي الذي يكشف لنا عما يحتويه لعاب الكلب من ميكروبات لا تظهر إلا بكترة الغسل ، على أن يكون إحداهن بالتراب ؛ وهذا ما أوضحه الطب الحديث ؟ بعد مرور عشرات القرون ؛ فهل كان وقتها من يفهم علم الميكروبات ، والطفيليات ، وغير ذلك ، وهي لم تُعرف إلا حديثا ؟ أليس في ذلك ما يجعلنا نتوجه إلى النبي الأعظم مخضّعين هاماتنا ؛ إعجاباً وتقديراً لنور نبوّته (عليه الصلاة والسلام) ؟

وإذا أردت أن تعلم لماذا اختص الكلب عن سائر الحيوانات في الحديث الشريف - فارجع إلى علم الطفيليّات ؛ حتى تعرف إلى أي حدّ ما يحتويه الكلب في أحشائه من خطورة جسمية على الإنسان .

والسؤال هنا لماذا حتم النبي ﷺ أن يُغسل الإناء بالتراب ؟ نقول : إن البوّضات الخاصة بتلك الديدان التي تعيش في أحشاء الكلب تخرج من برازه ، والماء لا يقتلها ، ولكن التراب عامل كبير لإذابة تلك البوّضات ؛ حيث تندمج جزيئات التراب مع البوّضات ؛ كما يندمج سائل الصابون مع المواد الدهنية فيزيلها .

رأيت - أخي القارئ - أن الدين لا يأمر بشيء إلا وله فيه حكمة عظيمة ، وكلما زاد علمنا في الدين بحثاً وتدقيقاً ازداد إيماننا هدىً و توفيقاً ؟ وقد رُويَ أن رسول الله ﷺ وضع على لدغة العقرب ماءً وملحًا . وفي

رواية : قتلها رسول الله ﷺ ثم دعا بماء وملح ، وجعل يصبّه على أصبع المنسوخ - (رواه الطبراني في الصغير ، وإسناده حسن) . وروي عنه أنه ﷺ قال : « أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ، لَمْ يَضُرُّهُ عَقْرَبٌ حَتَّى يُصْبِحَ . » رواه مسلم . وروي أيضاً عنه : « بِاسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ، لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ حَتَّى يُصْبِحَ . » (رواه أحمد ، وأبو داود ، والترمذى ، وابن ماجة ، وقيل صحيح) .

أما عن زيارة أو عيادة المريض فقد علمنا رسول الله ﷺ كيف يكون ذلك حيث قال ﷺ : « تَمَامُ عِيَادَةِ الْمَرِيضِ أَنْ يَضَعَ أَحَدُكُمْ يَدَهُ عَلَى يَدِهِ أَوْ عَلَى جَبَهَتِهِ ، وَيَسْأَلُهُ كَيْفَ حَالُهُ . » (أحمد ، والترمذى ، وقال : هذا إسناده ليس بالقوي . والمشكاة واللائى المصنوعة وتذكرة الموضوعات) .

وفي رواية أن النبي ﷺ إذا دخل على مريض وضع يده على يده (البخاري بمعناه) .

وهنا يعلمنا الطبيب محمد ﷺ كيفية زيارة المريض ، فليس هناك مجال للحوار ، أو عمل أي شيء قد يقلل من راحة المريض ، ويسبّ إقلافه ، كما أن زيارة المريض واجبة ولها آداب .

وقال ﷺ : « عُودُوا الْمَرِيضَ وَفُكُوا الْعَانِي » ، البخاري ، وأبو داود . وكان ﷺ إذا دخل على المريض يعوده ، وضع يده على يده ، وقال : « لَا بَأْسَ ؛ طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ » ، (البخاري) . ويقول ﷺ : « إِذَا دَخَلْتُمْ عَلَى الْمَرِيضِ فَنَسْوُ أَهْلَهُ فِي الْأَجَلِ . » (مسلم وأحمد) .

هذا وينبغي لمن يعود المريض أن يقرأ الفاتحة ، وسورة الإخلاص والمعوذتين ، وينفث في يديه ويمسح بهما وجه المريض .

## ١٤٦ الطب الوقائي : سيدنا محمد الطيب

ولقد نهانا رسول الله ﷺ عن إكراه المريض على الطعام والشراب ، حيث روى عقبة بن عامر أن رسول الله ﷺ قال : « لَا تُكْرِهُوْا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ ، فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُمْ وَسَقِيَهُمْ » ، (الترمذى ، وابن ماجة) . وكذلك قد أمرنا رسول الله ﷺ بإطعام المريض ما يشتهي ؛ فيقول ﷺ : « إِذَا اشْتَهَى مَرِيضٌ أَحَدُكُمْ فَلْيُطْعِمْهُ » ، (ابن ماجة) .

وكذلك سنّ ﷺ إطعام الزائرين ، فعن عائشة (رضي الله عنها) قالت : كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهله الوعكُ أمر بالحساء ، فصنع لهم ، ثم أمرهم فَحَسَّوَا منه ، وكان يقول : « إِنَّهُ لَيَرْتُو عَنْ فُؤَادِ الْحَزِينِ ، وَيَسْرُو عَنْ فُؤَادِ السَّقِيمِ ، كَمَا تَسْرُو إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ عَنْ وَجْهِهَا » ، (الترمذى ، وابن ماجة ، وأحمد ، والحاكم) .

## الفصل السابع

# جدولة عامة للأحاديث النبوية والإعجاز في السنة النبوية

النسل	مسلسل	التخريج
<p>ألبان البقر وسمتها وحومها :</p> <p>عن عبد الله بن مسعود عن النبي ﷺ قال : « إن الله عز وجل لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء إلا الهرم <sup>(١)</sup> فعليكم بألبان البقر فإنها ترم <sup>(٢)</sup> من كل الشجر <sup>(٢)</sup> ». وفي رواية : « ما أنزل الله من داء إلا وقد أنزل له شفاء ، وفي ألبان البقر شفاء من كل داء ». وفي رواية : « عليكم بألبان البقر ؛ فإنها ترم من كل الشجر ؛ وهو شفاء من كل داء ». وفي رواية : « تداووا بألبان البقر ؛ فإنني أرجو أن يجعل الله فيها شفاء ؛ فإنها تأكل من الشجر ». وفي رواية : « إن الله (عز وجل) لم يضع داء إلا وضع له شفاء ، ما أنزل الله داء إلا أنزل له دواء ، فعليكم بألبان البقر فإنها ترم من كل الشجر ». (١) الهرم : كبر السن . (٢) ترم من كل الشجر : تأخذه وتأكله .</p>	١	

التخريج	النص	مسلسل
للألباني ، ح ٥١٨ ، ١٩٤٣ ، ١٦٥٠ ، ١٥٣٣ . البخاري ، الطب ، باب ٥٧ ، ح ٥٧٨١	وفي رواية : « ألبان البقر شفاء ، وسمتها دواء ، ولصومها داء . » وفي رواية : « سمن البقر وألبانها شفاء ، ولصومها داء . » أبوالإبل <sup>(١)</sup> وألبانها : عن يونس ، عن شهاب قال : وسألته هل نتوضأ ، أو نشرب ألبان الأنثى <sup>(٢)</sup> ، أو مرارة السبع <sup>(٣)</sup> ، أو أبوالإبل ؟ فقال : « قد كان المسلمين يتداوون بها ؛ فلا يرثون بذلك بأسنا » . . . الحديث .	١
أحمد ٢٩٣ / ١ والطبراني في الكبير ١٢ / ١٢ ، ح ١٢٩٨٦ ؛ وراجع مجمع الزوائد ٩١ / ٥ ، وإسناده حسن ؛ وراجع الفاتح ١٤٣ / ١٠ .	عن ابن عباس ، قال : قال رسول الله <sup>ﷺ</sup> : « إن في أبوالإبل وألبانها ، شفاء للذرية <sup>(٤)</sup> بطونهم . »	٢
البخاري ، الطهارة باب ٦٦ ح - ٢٣٣ ، والزكاة باب ٨٨ ، ح ١٥٠١ ، والجهاد ، باب ١٥٢ ، ح ٣٠١٨ ، والمغازي باب ٣٦ ، ح ٤١٩٢ و ٤١٩٣ ، وتفسير سورة المائدة ، ح ٤٦١٠	عن أنس قال : « قدم أناس من عكل أو عربينة <sup>(٥)</sup> ، فاجتذروا <sup>(٦)</sup> المدينة فأمر النبي <sup>ﷺ</sup> بلقاح <sup>(٧)</sup> ، وأن يشربوا من أبوالها . . . » الحديث .	٣

(١) الإبل : الجمال والنون . (٢) الأنثى : جمع الأنثان ، وهي أشى الحمار .

(٣) السبع : كل ما له ناب ويعدو على الناس والدواب فيفترسها : كالأسد والنمر .

(٤) الذرية : هو الداء الذي يصيب المعدة فلا تهضم الطعام .

(٥) عكل أو عربينة : من بطون القبائل العربية .

(٦) فاجتذروا : كرهو المقام . (٧) لقاح : ألبان الماعز .

جدولة عامة للأحاديث النبوية ... ١٤٩

النحو	النص	مسلسل
<p>والطب ، باب ٥ ، ح ٥٦٨٥ ، وباب ٦ ح ٥٦٨٦ ، وباب ٢٩ ، ح ٥٧٢٧ ، والحدود باب ١٥ ، ح ٦٨٠٢ ، وباب ١٧ ، ح ٦٨٠٤ باب ٢ ، ح ١٢-٩ ؛ ومسلم ، المساقاة ، الحدود ، باب ٣ ، ح ٤٣٦٤ ؛ والترمذى ، الطهارة ، باب ٥٥ ، ح ٧٢ ، والأطعمة ، باب ٣٨ ، ح ١٨٤٥ ، والطب ، باب ٦ ، ح ٢٠٤٢ ، والنسائي ، الطهارة ، باب ١٩١ ، وتحريم الدم ، باب ٧ - ٩ ؛ وابن ماجة ، الحدود ، باب ٢٠ ، ح ٢٥٧٨ ، والطب ، باب ٣ ، ح ٣٥٠٣ ؛ وأحمد ١٠٧/٣ ، ١٦١ ، ١٦٢ ، ١٦٣ ، ١٩٨ ، ١٨٦ ، ١٧٧ ، ١٧٠ . ٢٩٠ ، ٢٧٨ ، ٢٣٣ ، ٢٠٥</p> <p>العود الهندي :</p> <p>عن أم قيس بنت مهصن قالت : سمعت النبي ﷺ يقول : « عليكم بهذا العود الهندي فإن فيه سبعة أشفية يُسْعَط <sup>(١)</sup> به من العذرة <sup>(٢)</sup> ، ويُلْد <sup>(٢)</sup> به</p>		١

(١) يُسْعَط : الدواء يُصب في الأنف . (٢) العذرة : داء يصيب الحلق ؛ وهو التهاب اللوزتين .

(٢) يُلْد : اللذوذ من الأدوية ما يُسْعَطه المريض في أحد شقّي الفم ، ولديه الفم جانب .

التخريج	النص	مسلسل
<p>من ذات الجَنْب<sup>(١)</sup> ... «إلخ ، الحديث . والعود الهندي يسمى القُسْطَنْطُ ، أو الكست ؛ وهو نوعان : هندي وهو أسود ، وبوري وهو أبيض ، والهندي أشدهما حرارة - الفتح ١٤٨/١٠ .</p> <p>٥٧١٨ : مسلم ، السلام ، باب ٢٨ ، ح ٨٦ ، ٨٧ ؛ أبو داود ، الطب ، باب ١٣ ، ح ٣٨٧٧ ؛ وابن ماجة ، باب ١٣ ، ح ٣٤٦٢ ، وباب ١٧ ، ح ٣٤٦٨ ؛ وأحمد ٦/٣٥٥ .</p>	<p>عن أنس بن مالك ، أنه سئل عن أجر الحجَّام<sup>(٢)</sup> فقال : احتجم رسول الله ﷺ حَجَّمَهُ أبو طيبة ، وأعطاه صاعين من طعام ، وكلَّم مواليه فخففوا عنه ، وقال : «إن أمثل ما تداوينتم به الحِجَّامة والقُسْطَنْطُ البوري» ، وقال : «لا تعذبوا صبيانكم بالغمز من العذرة ، وعليكم بالقُسْطَنْطُ .»</p>	٢
<p>الزَّيْتُ وَالوَرْسُ : عن زيد بن أرقم قال : «نَعَمَتْ رسول الله ﷺ من ذات الجَنْب وَرَزَسًا<sup>(٣)</sup> وَقُسْطَنْطًا وَزَيْتًا يُلَدُّ بِهِ» .</p> <p>٥٦٩٦ : مسلم ، المساقاة ، باب ١١ ، ح ٦٢ ؛ وأحمد ٣/١٠٧ ، ١٨٢ ، وراجع ٣١٥/٣ .</p> <p>١٣ : مسلم ، البخاري ، الطب ، باب الحجَّام ، ح ١٣ .</p> <p>٣٧٢/٤ : والترمذى ، الطب ، باب ٢٨ ، ح ٢٠٧٨ ، وقال : حسن صحيح .</p>	<p>عن ابن ماجة ، الطب ، باب ١٧ ، ح ٣٤٦٧ ، وأحمد ٣٧٢/٤ ؛ والترمذى ، الطب ، باب ٢٨ ، ح ٢٠٧٨ ، وقال : حسن صحيح .</p>	١
<p>عن ابن عمر ، أن النبي ﷺ قال : «أَنْتَمُوا<sup>(٤)</sup> بِالزَّيْتِ ، وَادْهُنُوا<sup>(٥)</sup> بِهِ فَإِنَّهُ رَوَاهُ ابن ماجة ، والحاكم ؛ وَالبِهْقَيْ فِي شُعْبِ الإِيمَان ؛</p>	<p>١٥٠ جدوله عامة للأحاديث النبوية ...</p>	٢

(١) ذات الجَنْب : هي الدِّيْلَة ، والدِّمَامَلُ الْكَبِيرَةُ الَّتِي تَظَهُرُ فِي بَاطِنِ الجَنْبِ وَتَضَجُّرُ إِلَى الدَّاخِلِ وَقَلْمَانِ صَاحِبِهَا . (٢) الحِجَّامُ : هو مُحَرَّفُ مهنةِ الحِجَّامَةِ .

(٣) الورسُ : نَبَتٌ مِّنْ الْفَصِيلَةِ الْقَرْنِيَّةِ ، يَبْنِي فِي بَلَادِ الْعَرَبِ وَالْجِهَنَّمَ وَيُسْتَعْمَلُ لِتَلْوِينِ الْمَلَابِسِ الْحَرِيرِيَّةِ . (٤) الْأَنْتَدَامُ : أَكْلُ الْبَزْ معَ الْإِدَامَ . (٥) الْأَدَهَنَانُ : الْأَطْلَاءُ بِهِ .

السلسل	النص	التخريج
١	يخرج من شجرة مباركة . ألايا (١) الشياه الأعرابية : عن أنس بن مالك قال: سمعت رسول الله ﷺ قوله: « شفاء عرق النساء (٢) أليه شاة أعرابية ، تذاب ثم تجزأ ثلاثة أجزاء ، ثم تشرب على الريق ؛ في كل يوم جزء . »	راجع الصحيفة للألباني . ٣٧٩ ح ١
٢	عن أنس بن مالك « أن النبي ﷺ كان يصف لعرق النساء أليه كبش (٣) عربي أسود ليس بالعظيم ولا بالصغير ، يُجزأ ثلاثة أجزاء ، فيذاب ويُشرب ؛ كل يوم جزء . السفرجل : عن طلحة قال : دخلت على النبي ﷺ وبيده سفرجلة (٤) ، فقال : « دونكها يا طلحة فإنها تُجم الفواد (٥) . الرمان :	أحمد (٣/٢١٩) ؛ ابن ماجة ، الطب ، باب ، ١٤ ، ح ٣٤٦٣ ؛ وفي الزوائد : إسناده صحيح ورجاله ثقات . أحمد (٣/٢١٩) . (٥) بإسناد صحيح . ٧٨
٣	عن طلحة قال : دخلت على النبي ﷺ وبيده سفرجلة (٤) ، فقال : « دونكها يا طلحة فإنها تُجم الفواد (٥) . الرمان :	ابن ماجة ، الأطعمة ، باب ٦١ ، ح ٣٣٦٩ ، بإسناد ضعيف .
٤	عن علي بن أبي طالب قال : « كلوا الرمان بشحمه ، فإنه دباغ المعدة . الحناء :	الهيثمي ٥٤/٥ ، ٩٥ وقال : رواه أحمد (٥/٣٨٢) ، ورجاله ثقات .
٥	عن علي بن عَبْدِ الله ، عن جدته سَلْمَى - وكانت تخدم النبي ﷺ قالت : ما كان	الترمذى ، الطب ، باب ١٣ ، ح ٢٠٥٤ ؛ وابن

(١) ألايا : جمع ألية ، وهي العجيبة ، أو ماركبها من شحم ولحm .

(٢) عرق النساء : عرق يخرج من الورك فيستبطن الفخذ . (٣) كبش : فحل الضأن في أي سن كان .

(٤) السفرجل : شجرة مشمرة من الفصيلة الوردية . (٥) تُجم الفواد : تربى ، وتعيد إليه قوته .

التخريج	النص	مسلسل
ماجة ، الطب ، باب ٢٩ ، ح ٣٥٠٢ ؛ وراجع أيضًا : أبو داود الطب ، باب ٣ ، ح ٣٨٥٨ ؛ وأحمد ٦/٤٦٢ ؛ وقال الترمذى : حَسَنَ غَرِيبٍ .	برسول الله ﷺ قُرْحَه <sup>(١)</sup> وَلَا نَكْبَه <sup>(٢)</sup> إِلَّا أَمْرَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ أَضْعَفَ عَلَيْهَا الْخَنَاءَ .	
أحمد ٥/٣٧٠ ياسناد ضعيف .	<p>يُروى عن بعض أزواج النبي ﷺ أن النبي ﷺ دخل عليها ، فقال : « أَعْنَدُكَ ذَرِيرَةً ؟ قَالَتْ : نَعَمْ ، فَدَعَا بِهَا فَوَضَعَهَا عَلَى بَثَرَةٍ<sup>(٤)</sup> بَيْنَ أَصَابِعِ رَجُلِيهِ ، ثُمَّ قَالَ : « اللَّهُمَّ مُطْفِئُ الْكَبِيرِ وَمَكْبُرُ الصَّغِيرِ ؛ أَطْفِئْهَا عَنِّي .. » فَطَفَقَتْ .</p> <p><b>الكحل والإثمد :</b></p>	١
ابن ماجة ، الطب ، باب ٢٥ ، ح ٣٤٩٥ ، ياسناد ضعيف وله شواهد ، فالحديث حسن ؛ وأخرجه الترمذى في الشعائى ، وصححه الحاكم .	<p>عَنْ أَبِي النَّعْمَانَ - وَكَانَ قَدْ أَدْرَكَ النَّبِيُّ ﷺ « عَلَيْكُمْ بِالْإِثْمَدِ<sup>(٥)</sup> ؛ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ ، وَيُبَيِّنُ الشِّعْرَ . »</p>	١
أحمد ٣/٤٧٦ ، ٥٠٠ . وراجع الدارمي الصوم باب ٢٨ . وأبو داود	<p>عَنْ أَبِي النَّعْمَانَ - وَكَانَ قَدْ أَدْرَكَ النَّبِيُّ ﷺ - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : « اكْتَحِلُوا بِالْإِثْمَدِ الْمَرْوَحَ<sup>(٦)</sup> ، فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ ،</p>	٢

(١) قرحة : البيرة إذا دب فيها الفساد . (٢) نكبة : ما يشبه القرحة من بثور وغيرها .

(٣) هو كل ما يُذَرُّ على الجرح من دواء يابس . دواء هندي يُتَّخذ من قصب الذَّرِيرَةِ .

(٤) بثرة : هو الخراج الصغير أو الجرح أو الدمل . (٥) الإثمد : الكحل .

(٦) المروح : المطيب بالمسك .

التخريج	النص	مسلسل
الصوم ٣١ ح ٢٣٧٧ بإسناد لا يأس به.	وينبت الشعر. «	٣
مجمع ٩٦/٥ وقال رواه البزار ورجاله رجال الصحيح.	عن أبي هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : « خير أحوالكم الإثمد ؛ ينبت الشعر ، ويرجلو البصر. »	٤
أحمد ٣٥٤/١ بإسناد صحيح قاله الشيخ أحمد شاكر في شرح المسند ١١١/٥ ، ح ٣٣١٨.	عن ابن عباس ؛ أن النبي ﷺ كان يكتحل بالإثمد ، كل ليلة قبل أن ينام ، وكان يكتحل في كل عين ثلاثة أميال <sup>(١)</sup> .	٤
أبو داود ، الطب ، باب ١٤ ، ح ٣٨٧٨ ، واللباس ، باب ١٦ ، ح ٤٠٦١ ؛ والترمذى ، اللباس ، باب ٢٣ ، ح ١٧٥٧ ، والطب باب ٩ ، ح ٢٠٤٨ ؛ والنمسائى ، الزينة ، باب ٢٨ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٢٥ ، ح ٣٤٩٧ ، وأحمد ٢٣١/١ ، ح ٢٢٨ ، ٢٧٤ ، ٣٥٥ ، ٣٦٣ . وقال الترمذى : حسن غريب .	عن ابن عباس قال : قال رسول الله ﷺ : « البسو من ثيابكم البياض ؛ فإنها من خير ثيابكم ، وكفنا فيها موتاكم ، وإن خير أحوالكم الإثمد ؛ يجلو البصر ، وينبت الشعر. »	٥
ابن ماجة ، الطب ، باب ٥ ، ح ٣٤٤٦ ؛ وأحمد ،	التبينة <sup>(٢)</sup> : عن عائشة - رضي الله عنها - قالت : قال النبي ﷺ : « عليكم بالبغىض النافع .	١

(١) أميال : مفردها ميل ؛ وهو الأداة التي يوضع بها الكحل في العين .

(٢) التبينة : حسأ يعمل من دقيق أو نخالة ، وربما جُعل فيه عسل .

التخريج	الص	مسلسل
<p>١٣٨/٦ ، ٢٤٢ ، وراجع ٧٩/٦ ، ١٥٢ ، وإسناده حسن ؛ وضيقه الألباني في صحيح الجامع ؛ وراجع الفتح ١٤٧/١٠ .</p> <p>باب البخاري ، الأطعمة ، باب ٢٤ ، ح ٥٤١٧ ، والطب ، باب ٨ ، ح ٥٦٨٩ ، ٥٦٩٠ ؛ ومسلم ، السلام ، باب ٣٠ ، ح ٩٠ ، وأحمد ١٥٥ ، ح ٨٠ .</p>	<p>التلبينة » يعني الحسأ ، قالت : « وكان رسول الله ﷺ إذا اشتكي أحدٌ من أهله ، لم تزل البرمة <sup>(١)</sup> على النار ؛ حتى ينتهي أحدُ طرفيه » يعني : يبرأ أو يموت .</p> <p>عن عائشة زوج النبي ﷺ أنها كانت إذا مات الميت من أهله ، فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن إلا أهلهن وخاصتهن ، أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت ، ثم صُبَعَ ثريد <sup>(٢)</sup> فصبت التلبينة عليها ، ثم قالت : كُلُّنَّ منها ؛ فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول : « التلبينة مَجَمَّةٌ لفَوَادَ المَرِيضِ ، تَذَهَّبُ بِعِصْمِ الْحَزَنِ ». <sup>(٣)</sup></p>	٢
<p>ابن ماجة ، الطب ، باب ٥ ، ح ٣٤٤٥ ؛ الترمذى ، الطب ، باب ٣ ، ح ٢٠٣٩ ، وقال : حسن صحيح .</p>	<p>عن عائشة قالت : كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهله الوعك <sup>(٤)</sup> ، أمر بالحسأ ، قالت : وكان يقول : « إنه ليرتو فواد الحزن ، ويسرو <sup>(٥)</sup> عن فواد السقيم ، كما تسربوا إحداكنَّ الوسخَ عن وجهها بالماء .. العجبوة ونحو العالية : <sup>(٦)</sup></p>	١
<p>الترمذى ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٦٦ ؛ والدارمى ، الرقاق ، باب ١١٥ ؛ وأحمد ٣٥٦/٢</p>	<p>عن أبي هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : « العجوبة من الجنة ، وفيها شفاء من السم ، والكماء من المن <sup>(٧)</sup> ، وما زهَا شفاء للعين .. »</p>	١

(١) البرمة : الوعاء أو الإناء . (٢) الثريد : هو كل ما يُبرد من الحزب . (٣) الحسأ : طبيخ يُتَذَهَّبُ من دقيق وماء ودهن ، وقد يحلى ، ويكون رقيناً ويعسّى .

(٤) الوعك : التعب والمرض . (٥) يسرو : يُفَرُّجُ .

(٦) المَنْ : هو طل ينزل من السماء على الأشجار أو الحجارة ثم يجف ، وهو حلوٌ يُؤكل .

التخريج	النص	مسلسل
<p>٤٨٨ ، ٤٩٠ ؛ بإسناد صحيح . صححه الشيخ أحمد شاكر ، وقال الترمذى : حسن غريب</p> <p>أحمد ٣٤٦/٥ ، ٣٥١ ، في حديث طويل له بإسناد حسن .</p>	<p>عن بُرِيَّة ، عن النبي ﷺ يقول : قال : « الْكَمَاءُ دُوَاءُ الْعَيْنِ ، وَإِنَّ الْعَجْوَةَ مِنْ فَاكِهَةِ الْجَنَّةِ ، وَإِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ -</p> <p>قال ابن بريدة : يعني الشونيز <sup>(١)</sup> ؛ الذي يكون في الملح - دواء من كل داء إلا الموت .</p>	٢
<p>الترمذى ، الطب ، باب ح ٢٢ ، ٢٠٦٨ ؛ ابن ماجة ، الطب ، باب ٨ ، ح ٣٤٥٥ ؛ أحمد ٣٢٥/٢ ، ٣٥٧ ، ٥١١ ، وراجع</p> <p>أحمد ٣٠١/٢ ، وقال الترمذى : حسن .</p>	<p>عن أبي هريرة ، أن الناس من أصحاب النبي ﷺ قالوا : الْكَمَاءُ جَدْرِيُّ الْأَرْضِ ، فقال النبي ﷺ : « الْكَمَاءُ مِنَ الْمَنْ ، وَمَا وَرَاهَا شَفَاءُ لِلْعَيْنِ ، وَالْعَجْوَةُ مِنْ الْجَنَّةِ وَهِيَ شَفَاءٌ مِنَ السُّمِّ .</p>	٣
<p>أحمد ٧٧/٦ ، ١٠٥ ، ١٥٢ ، ومسلم ، الأشربة ، باب ٢٧ ، ح ١٥٦ .</p>	<p>عن عائشة أن النبي ﷺ قال : « إِنَّ فِي تَمَرِ الْعَالِيَةِ <sup>(٢)</sup> شَفَاءً - أَوْ قَالَ : تِرْيَاقًا <sup>(٣)</sup> - أَوْ الْبَكْرَةَ عَلَى الرِّيقِ .</p>	٤
<p>أحمد ٦ / ١٥٢ ؛ بإسناد حسن .</p>	<p>عن عائشة ، عن النبي ﷺ قال : « فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شَفَاءٌ ، أَوْ تِرْيَاقٌ ، أَوْ الْبَكْرَةَ عَلَى الرِّيقِ .</p>	٥
<p>ابن ماجة ، الطب ، باب</p>	<p>عَنْ أَبِي سَعِيدِ وَجَابِرٍ قَالَا : قَالَ رَسُولُ اللهِ</p>	٦

(١) الشونيز : الحبة السوداء ، وتعرف باسم حبة البركة .

(٢) تمرا العالية : تمريززع في العالية بدولة السعودية . (٣) الترياق : الدواء والعلاج .

التاريخ	النص	مسلسل
٨، ح ٣٤٥٣ ، أَحْمَد ٤٨/٣ ؛ بِإِسْنَادِ حَسْنٍ .	عَلَيْهِ السَّلَامُ : « الْكَمَاءُ مِنَ الْمَنَّ ، وَمَاوِهَا شَفَاءُ لِلْعَيْنِ ، وَالْعَجُوْجَةُ مِنَ الْجَنَّةِ ؛ وَهِيَ شَفَاءُ لِلْجَنَّةِ ». <sup>(١)</sup>	٧
أَحْمَد / ٢ ، ٣٠٥ ، ٤٢١ ؛ بِإِسْنَادِ صَحِيحٍ .	عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَلَى أَصْحَابِهِ ، وَهُمْ يَتَنَازَعُونَ فِي هَذِهِ الشَّجَرَةِ الَّتِي اجْتَثَتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ ، فَقَالُوا : نَحْسِبُهَا الْكَمَاءَ ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ : « الْكَمَاءُ مِنَ الْمَنَّ وَمَاوِهَا شَفَاءُ لِلْعَيْنِ ، وَالْعَجُوْجَةُ مِنَ الْجَنَّةِ ، وَهِيَ شَفَاءُ مِنَ السَّمِّ ». <sup>(٢)</sup>	٨
أَخْرَجَهُ عَبْدُ بْنُ حَمِيدٍ ؛ رَاجِعُ الدَّرِّ المُثُورِ ٥ / ٥٠٥	عَنْ شَيْقَقٍ قَالَ : لَوْ عَلِمَ اللَّهُ أَنْ شَيْئًا لِلْفَنَسِيَّةِ <sup>(٣)</sup> خَيْرًا مِنَ الرُّطْبِ <sup>(٤)</sup> لِأَمْرِ مَرِيمٍ بِهِ .	٩
أَخْرَجَهُ عَبْدُ بْنُ حَمِيدٍ ؛ رَاجِعُ الدَّرِّ المُثُورِ ٥ / ٥٠٥	عَنْ عُمَرِ بْنِ مَيْمُونٍ ، قَالَ : لَيْسَ لِلْفَنَسِيَّةِ خَيْرٌ مِنَ الرُّطْبِ ، أَوِ التَّمْرُ <sup>(٤)</sup> ، وَقَالَ : إِنَّ اللَّهَ قَالَ : « وَهُزِّيْ إِلَيْكَ يَجِدْنَعُ التَّخْلَةَ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبَتَنِيَّةً » [مَرِيمٌ : ٢٥] .	١٠
أَخْرَجَهُ ابْنُ عَسَكِرٍ ، رَاجِعُ الدَّرِّ المُثُورِ ٥ / ٥٠٥	عَنْ سَلْمَةَ بْنِ قَيْسٍ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ : « أَطْعَمُو نِسَاءَكُمْ فِي نَفَاسِهِنَّ التَّمَرَ ؛ فَإِنَّهُ مَنْ كَانَ طَعَامُهَا فِي نَفَاسِهِنَّ التَّمَرَ خَرَجَ وَلَدَهَا حَلِيمًا ؛ فَإِنَّهُ كَانَ طَعَامُ مَرِيمٍ حَيْثُ وَلَدَتْ عَيْسَى ، لَوْ عَلِمَ اللَّهُ طَعَامًا هُوَ خَيْرٌ لَهَا مِنَ التَّمَرِ لَأَطْعَمَهَا إِيَاهُ ». <sup>(٥)</sup>	١١
أَخْرَجَهُ أَبُو يَعْلَى ، وَابْنُ أَبِي حَاتِمٍ وَالْعَقِيلِيِّ ، وَابْنُ	عَنْ عَلِيٍّ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ : « أَطْعَمُو نِسَاءَكُمُ الْوَلَدَ الرُّطْبَ ؛ فَإِنَّ لَمْ	

(١) الجنة: الجنون، وهي تعني أيضًا الجن. (٢) النساء: المرأة بعد الولادة مباشرةً.

(٣) الرطب: هو نضيج البسر قبل أن يصير تمرًا. (٤) التمر: هو اليابس من ثمر التخل.

التخريج	النص	مسلسل
عدي ، وابن مردوهه ؛ وابن عساكر ، راجع الدر المثور . ٥٠٤ - ٥٠٥ / ٥	يكن رطبٌ فتمرٌ ، فليس من الشجر شجرةٌ أكرم من شجرةٍ نزلت تحتها مريم بنت عِمْران .	
البخاري ، تفسير سورة البقرة ، ح ٤٤٧٨ ، وتفسير سورة الأعراف ، ح ٤٦٣٩ ، الطب ، باب ٢٠ ، ح ٥٧٠٨ . ومسلم ، الأشربة ، باب ٢٨ ، ح ١٥٧ - ١٦٢ . والترمذني ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٧٦ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٨ ، ح ١٨٧/١ ، ٣٤٥٤ ، ١٨٨ .	الكماء : عن سعيد بن زيد عن النبي ﷺ قال : « الكمة من المَنْ ، ومؤاها شفاء للعين . »	١
ابن ماجة ، الطب ، باب ٨ ، ح ٣٤٥٣ ؛ وأحمد ٣/٤٨ ، بإسناد حسن .	عن أبي سعيد وجابر قالا : قال رسول الله ﷺ : « الكمة من المَنْ ومؤاها شفاء للعين ، والعجوة من الجنة ؛ وهي شفاء للجنة . »	٢
		٣

التخريج	النص	مسلسل
أحمد ٥/٣٤٦ ، ٣٥١ في حديث طويل له ، وإسناده صحيح .	وهي شفاء من السم . عن بريدة عن النبي ﷺ يقول : قال « الكمة دواء العين ، وإن العجوة من فاكهة الجنة ، وإن هذه الحبة السوداء - قال ابن بريدة : يعني الشونيز الذي يكون في الملح - دواء من كل داء إلا الموت . »	٤
الترمذى ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٦٩ ، بإسناد لا يأس به .	عن أبي هريرة قال : أخذت ثلاثة أكمؤ <sup>(١)</sup> ، أو خمسا ، أو سبعا ، فعصرتهنَ فجعلت ماءهن في قارورة <sup>(٢)</sup> كحلت به جارية لي فبرئت <sup>(٣)</sup> .	٥
الترمذى ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٦٨ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٨ ، ح ٣٤٥٥ ، وأحمد ٢/٣٢٥ ، ٥٧ .	عن أبي هريرة ؛ أن أنسا من أصحاب النبي ﷺ قالوا : الكمة جدرى الأرض ، فقال النبي ﷺ : « الكمة من الماء ؛ وما زها شفاء للعين ، والعجوة من الجنة ؛ وهي شفاء من السم . »	٦
الترمذى ، الطب ، باب ٢٢ ، ح ٢٠٦٦ ؛ وأحمد ٢/٤٨٨ ، ٤٩٠ ، ٣٠١/٢ .	عن أبي هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : « العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم ، والكماء من الماء ، وما زها شفاء للعين . »	٧
وقال الترمذى : حسن .	الحبة السوداء :	
أحمد ٥/٣٤٦ ، ٣٥١ في حديث طويل له ، وإسناده حسن .	عن بريدة عن النبي ﷺ يقول : قال « الكمة دواء العين ، وإن العجوة من فاكهة الجنة ، وإن هذه الحبة السوداء - قال ابن بريدة : يعني الشونيز الذي يكون في الملح - دواء من كل داء إلا الموت . »	١

(١) أكمؤ : مفردتها : كمة . (٢) قارورة : إناء أو وعاء . (٣) بريء : شفيف ، وزال الألم .

التخريج	النص	مسلسل
البخاري ، الطب ، باب ٧ ، ح ٥٦٨٧ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٦ ، ح ٣٤٤٩ ؛ وأحمد ٦/١٣٨ ، ١٤٦ .	عن عائشة عن خالد بن سعيد قال : خرجنا ومعنا غالب بن أبيجر ، فمرض في الطريق ، فقدمنا المدينة ، وهو مريض ، فعاده ابن أبي عتيق ، فقال لنا : عليكم بهذه الحبَّة السوداء ، فخذلوا منها خمساً ، أو سبعاً فاسحقوها ، ثم اقطروها بقطرات زيتٍ ؛ في هذا الجانب ، وفي هذا الجانب ، فإن عائشة حدثتني أنها سمعت النبي ﷺ يقول « إن هذه الحبَّة السوداء شفاءٌ من كل داء إلا السام ». قلت وما السام ؟ قال : « الموت » .	٢
ابن ماجة ، الطب ، باب ٦ ، ح ٣٤٤٨ بسنده حسن .	عن أبي هريرة أنه سمع رسول الله ﷺ يقول : « عليكم بهذه الحبَّة السوداء فإن فيها شفاءً من كل داء إلا السام » .	٣
البخاري ، الطب ، باب ٧ ، ح ٥٦٨٨ ؛ ومسلم ، السلام ، باب ٢٩ ، ح ٨٨ ، ٨٩ ؛ والترمذى ، الطب ، باب ٥ ، ح ٢٠٤١ ؛ وابن ماجة ، الطب باب ٦ ، ح ٣٤٤٧ ، ٣٤٤٢ ؛ وأحمد ٢/٢٤١ ، ٣٤٣ ، ٢٦٨ ، ٢٦١ ، ٤٨٤ ، ٤٦٨ ، ٤٢٩ ، ٥٠٤ ، ٥٣٨ ، ٥١٠ ؛ قال الترمذى : حسن صحيح .	عن أبي هريرة ؛ أنه سمع رسول الله ﷺ يقول : « في الحبَّة السوداء شفاء من كل داء إلا السام ». قال ابن شهاب : والسام : الموت ؛ والحبَّة السوداء : الشوينز .	٤
البخاري ، الطب ، باب ٤ ،	العسل : عن جابر بن عبد الله قال : سمعت النبي	١

التخريج	النص	مسلسل
<p>ح ٥٦٨٣ باب ١٥ ، ح ٥٧٢ ؛ مسلم ، السلام ، باب ٢٦ ، ح ٧١ ؛ أحمد ٣٤٣/٣ ، ح ١٤٦/٤ عن عقبة بن عامر ، ٤٠١/٦ عن معاوية بن حديبح .</p>	<p>يقول : « إن كان في شيء من أدويتكم أو يكون في شيء من أدويتكم - خير ، ففي شرطة مِنْجَمٍ <sup>(١)</sup> ، أو شربة عسل ، أو لذعة نار <sup>(٢)</sup> توافق الداء ، وما أحب أن أكتوي <sup>(٣)</sup> . »</p>	٢
<p>البخاري ، الطب ، باب ٣ ، ح ٥٦٨٠ ؛ ٥٦٨١ ، وابن ماجة ، الطب ، باب ٢٣ ، ح ٣٤٩١ .</p>	<p>عن ابن عباس عن النبي ﷺ قال : « الشفاء في ثلاثة : في شرطة مِنْجَمٍ ، أو شربة عسل ، أو كَيْة نار ، وأنهى أمتي عن الكسي . »</p>	٣
<p>البخاري ، الطب ، باب ٤ ، ح ٥٦٨٤ ، باب ٢٤ ، ح ٥٧١٦ ؛ ومسلم (١٤/٥) ٢٠٣ - النووي ) .</p>	<p>عن أبي سعيد ، أن رجلاً أتى النبي ﷺ فقال : أخي يشتكى بطنَه ، فقال : « اسقِه عسلاً . » ثم أتاه الثانية ، فقال : « اسقِه عسلاً . » ثم أتاه الثالثة فقال : « اسقِه عسلاً . » ثم أتاه فقال : « فعلتُ ، فقال : « صدق الله وكذبَ بطنُ أخيك ، اسقِه عسلاً . » فسقاه فبرئ .</p> <p>عن عبد الله قال : قال رسول الله ﷺ : « عليكم بالشَّفَاعَةِ : العسل ، والقرآن . »</p>	٤

(١) المِنْجَمُ : الآلة التي يجتمع فيها دم الحجامة عند المص .

(٢) لذعة نار : هو الحَقْفَةُ من حرق النار - الفتح ١٤١/١٠ .

(٣) أَكْوَى : استعمل الكي - لسان العرب ١٥ / ٢٣٥ .

التخريج	النص	مسلسل
أخرجه سعيد بن منصور ، وعبد بن حميد ، وابن المنذر ، كما في الدر المنشور . ٥٠٥/٥	عن الريبع بن خثيم قال : ليس للنفساء عندى دواء مثل الرطب ، ولا للمريض مثل العسل .	٥
رواہ ابن ماجة ، ج ٢ ، ص ١١٣٥ ، ح ٣٤٨٦	الحجامة : عن أنس بن مالك ؛ أن رسول الله ﷺ قال : «مَنْ أَرَادَ الْحِجَامَةَ فَلْيَتَخَرَّجْ <sup>(١)</sup> سَبْعَةَ عَشَرَ، أَوْ تِسْعَةَ عَشَرَ، أَوْ إِحْدَى وَعِشْرِينَ، وَلَا يَتَبَيَّنْ <sup>(٢)</sup> بِأَحَدِكُمْ الدَّمُ فَيَقْتَلَهُ».»	١
البخاري ، الطب ، باب ١٥ ، ح ٥٧٠١ ؛ وراجع ابن ماجة ، الطب ، باب ٢٢ .	عن ابن عباس ؛ أن رسول الله ﷺ احتجم وهو مُحَرَّمٌ في رأسه من شقيقة <sup>(٣)</sup> كانت به .	٢
رواہ الطبراني ، ورجاله ثقات ؛ والموطأ ، الاستئذان ، باب ٢٧ .	عن صهيب قال : قال رسول الله ﷺ : «عَلَيْكُمْ بِالْحِجَامَةِ فِي جَوَزَةِ الْقَمَحَدُوَةِ <sup>(٤)</sup> ، فَإِنَّهُ دَوَاءٌ مِّنْ أَثْنَيْنِ وَسَبْعِينَ دَاءً ، وَخَمْسَةَ أَدْوَاءٍ مِّنَ الْجَنُونِ ، وَالْجَذَامِ <sup>(٥)</sup> ، وَالْبَرَصِ <sup>(٦)</sup> ، وَوَجْعِ الْأَضْرَاسِ .»	٣
الترمذی ٣٩١/٤ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٢٢ ، وأحمد ١٦٣/٤ ؛ وقال الترمذی : هذا حديث حسن غريب .	عن ابن عباس : قال النبي ﷺ : «نَعَمْ الْعَدُّ الْحِجَامَ يُذَهِّبُ الدَّمَ ، وَيُخَفَّفِ الصَّلْبُ ، وَيَجْلُو عَنِ الْبَصَرِ ، وَقَالَ : إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ حِينَ عَرَجَ بِهِ مَا مَرَّ عَلَى مَلَكِ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا قَالُوا يَا مُحَمَّدُ ، مُّزْ	٤

(١) فليتخر : فليتخيّر . (٢) يتبيّن : أي غلبة الدم على الإنسان وتردده في مجرأه فيؤدي إلى قتله .

(٣) شقيقة : ألم ينتشر في نصف الرأس والوجه . (٤) القمحدوة : عظمة بارزة في مؤخرة الرأس .

(٥) الجذام ، داء يصيب الجلد والأعصاب الطرفية ، يؤود إلى تساقطها .

(٦) البرص : ياض يصيب الجسد .

النحو	المعنى	مسلسل
<p>عن ابن ماجة ، ١١٥٣/٢ ، ١١٥٤ . ح ٣٤٨٧ .</p> <p>البخاري ، المختصر ، باب ٥ ،</p>	<p>أمتك بالحجامة <sup>(١)</sup> . وقال : إن خير ما تجتمعون فيه يوم سبع عشرة ويوم تسع عشرة ويوم إحدى وعشرين ، وقال : إن خير ما تداویتم به السعوط واللذود والحجامة والمشي ، وإن رسول الله ﷺ لدَه العباس وأصحابه ، فقال رسول الله ﷺ : من لدَنِي ؟ فكلهم أمسكوا ، فقال لا يبقى أحد من في البيت إلا لدَ غير عمه العباس ، قال عبد ، قال النضر : اللذود والوجور .</p> <p>عن ابن عمر <sup>رضي الله عنهما</sup> قال : يا نافع قد تَبَيَّنَ لي الدمُ فالتمس لي حجاماً ، واجعله رفيقاً إن استطعت ، ولا تجعله شيخاً كبيراً ولا صبياً صغيراً ، فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول : « الحجامة على الريق أَمْثَلُ ، وفيه شفاءٌ وبركةٌ ، وتزيد في العقل ، وفي الحفظ ، فاحتجموا على بركة الله يوم الخميس ، واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء والجمعة والسبت ويوم الأحد تحرّياً واحتجموا يوم الإثنين والثلاثاء ؛ فإنه اليوم الذي عافى الله فيه أَيُوبَ من البلاء ، وضرَّ به بالباء يوم الأربعاء ؛ فإنه لا يجدو جُذام ولا بَرْصَ إلا يوم الأربعاء ، أو ليلة الأربعاء . »</p> <p>حلق الرأس :</p> <p>عن كعب بن عجرة ، قال : كان بي أَدَى</p>	<p>٥</p> <p>١</p>

(١) في سند ابن ماجة هو من حديث جعابة بن المغاسس ، وهو ضعيف . وفي إسناده عباد بن منصور وهو ضعيف أيضاً .

التخريج	النص	مسلسل
<p>١٨١٤ ، وباب ٦ ، ح  ١٨١٥ ، ، وباب ٧ ، ح  ١٨١٦ ، وباب ٨ ، ح  ١٨١٧ ؛ والمغازي ، باب  ٣٥ ، ح ٤١٩٥ ، ، ح  ٤١٩٠ ، ٤١٩١ ، وتفسير  سورة البقرة ، ح ٤٥١٧  والمرضى ، باب ١٦ ، ح  ٥٦٦٥ ، وفي الطب ، باب  ١٦ ، ح ٥٧٠٣  والكفارات ، باب ١٦ ، ح  ٦٧٠٨ ؛ ومسلم ، الحج ،  باب ١٠ ح ٨٦ - ٨٠ ؛  وأبو داود ، المناسك ، باب  ٤٣ ، ح ١٨٥٦ - ١٨٦١ ؛  والترمذى ، الحج ، باب  ١٠٧ ، ح ٩٥٣ ، وفي  تفسير سورة البقرة ح  ٢٩٧٣ ، ٢٩٧٤ ، وقال :  حسن صحيح ؛ والنمسائى ،  ح ٢٧٥٤ ؛ وابن ماجة ،  الحج ، باب ٨٦ ، ح  ٣٠٨٠ ، ٣٠٧٩</p> <p>الباء وزمزم :</p> <p>عن أسماء بنت أبي بكر كانت إذا أتيت  بالمرأة قد حُمِّت<sup>(١)</sup> تدعى لها بالباء فصيَّبَه</p>	<p>من رأسي ، فحُمِّلَتْ إلى رسول الله ﷺ  والقَمْل يتأثر على وجهي ، فقال : « ما  كنتُ أرى أنَّ الجهد يبلغ منك ما أرى .  أتجد شاة ؟ » فقلت : لا . فنزلت هذه  الآية : « فَقَدِيَّةٌ مِّنْ صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ  نُسُكٍ ». الآية « لَا تَحْلِقُوا رُءُوسَكُمْ  حَتَّى يَلْعَجَ الْهَدَى مَحْلَهُ » فقال الرسول  ﷺ لِكَعْبَ : « احْلِقْ رَأْسَكَ ، وَصُمْ ثَلَاثَةَ  أَيَّامٍ ، أَوْ أَطْعِمْ سَتَةَ مَسَاكِينَ ، أَوْ اسْنُكْ  شَاءَ ». متفق عليه .</p>	١

(١) حُمَّتْ : أصابتها الحمى .

التخريج	النص	مسلسل
<p>السلام ، باب ٢٦ ، ح ٨٢ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٤٧٤ .</p> <p>البخاري ، الطب ، باب ٢٨ ، ح ٥٧٢٣ ؛ ومسلم ، ٧٨ ، باب ٢٦ ، ح ٨٠ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٤٧٢ ؛ وأحمد ٦ / ١٥١ .</p>	<p>بينها وبين جَبِيْهَا<sup>(١)</sup> وقَالَتْ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يَأْمُرُنِي أَنْ تُبَرِّدَهَا<sup>(٢)</sup> بِالْمَاءِ .</p> <p>عَنْ أَبِنِ عُمَرَ ، عَنِ النَّبِيِّ قَالَ : « الْحَمَّيْرُ مِنْ قَبْيَحِ<sup>(٣)</sup> جَهَنَّمْ فَأَطْفَلُوهَا بِالْمَاءِ . »</p>	٢
<p>البيهقي في شعب الإيمان ، فيض القدير ٥ / ٢٧٠ ، ح ٧٢٦٢ ؛ والطبراني في الصغير ؛ قاله الهيثمي في الزوائد وحسن إسناده ؛ وصحيحة إسناد الألباني في السلسلة الصحيحة ، حديث ٥٤٧ ، ٥٤٨ .</p>	<p>عَنْ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ : بَيْنَ رَسُولِ اللَّهِ يَصْلِي إِذَا سَجَدَ فِلَدْغَتْهُ عَقْرَبٌ فِي أَصْبَعِهِ فَانْتَرَفَ رَسُولُ اللَّهِ قَالَ : « لَعْنَ اللَّهِ الْعَرْبِ مَا تَدْعُ نَبِيًّا وَلَا غَيْرَهُ » ، ثُمَّ دَعَا بِيَانِهِ فِي الْمَاءِ وَالملحِ وَيَقْرَأُ « قَلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ » وَالْمَعْوذَتَيْنِ ، حَتَّىٰ سَكَنَتْ .</p>	٣
<p>أبو عبيدة في غريب الحديث ١ / ٢٣٠ ، في مادة قَرْسَانَ ؛ وابن أبي شيبة ٩٦ / ٨ وهو مرسلي ، فالحديث بهذا الإسناد ضعيف .</p> <p>في البخاري ، ومسلم ، والترمذى ، وابن ماجة كلهم في الطب .</p>	<p>عَنْ أَبِي عُثْمَانَ النَّهَدِيِّ يَرْفِعُهُ ، أَنْ قَوْمًا مَرَوُا بِشَجَرَةٍ فَأَكَلُوا مِنْهَا فَكَانُوا مَرْتَبَةً بَهْمَرِيَّةٍ فَأَجْمَدُوهُمْ ، فَقَالَ النَّبِيُّ قَالَ : « قَرَسُوا الْمَاءَ فِي الشَّتَانِ<sup>(٤)</sup> وَصَبُوا عَلَيْهِمْ فِيمَا بَيْنَ الْأَذَانِينِ . »</p> <p>وَفِي الْبَابِ : عَنْ عَائِشَةَ ، وَأَبِي هُرَيْرَةَ وَرَافِعِ بْنِ خَدِيجَ .</p>	٤

(١) جَبِيْهَا : مَا تَدْخُلُ مِنْهُ الرَّأْسُ فِي الْقَمِيصِ . (٢) تُبَرِّدُهَا : نَفْقِئُ حِرْمَاهَا . (٣) قَبْيَحٌ : حَرَاءٌ وَلَهِبٌ .

(٤) الشَّتَانُ : مَفْرِدُهَا : شَتَّةٌ ، وَهِيَ الْقَرْيَةُ الصَّغِيرَةُ يَكُونُ الْمَاءُ فِيهَا . وَقَرُسُوا الْمَاءُ : أَبْرَدُوهُ .

النحو	النحو	النحو
رواه الطبراني في الأوسط ، ورجاله ثقات .	عن أنس أن رسول الله ﷺ قال : « إذا حُمِّأْ أحدكم فلْيُرُشَّ عليه من الماء البارد من السَّحْرِ <sup>(١)</sup> ثلاث ليال . »	٦
أخرجه المستغفري في الطب ؛ كما في الدر المثمر ١٥٠ / ٤ ، وفيه أحاديث كثيرة من هذا الباب من ص ١٥٠ - ١٥٦ فارجع إليها . الدارمي ، المقدمة ، باب ٣٨ / ١ ، ٨٢	عن جابر بن عبد الله قال : قال رسول الله ﷺ : « ماء زمزَّ ، لما شُرِبَ له ، فمن شربه لمرض شفاه الله ، أو جُوع أشبعه الله ، أو لحاجة قضاها الله . »	٧
الترمذى ٤١٠ / ٤ - ٤١١ ، ح ٢٠٨٤ ، وقال : هذا حديث غريب ؛ وأحمد ٢٨١ / ٥	عن عائشة قالت : قال النبي ﷺ في مرضه : « صَبَّوْا عَلَيَّ سَبْعَ قِرَبَ من سبع آبار شتى ؛ حتى أخرج إلى الناس فأعهد إليهم » ، قالت : فأقعدناه في مخضب <sup>(٢)</sup> لخفصة فصببنا عليه الماء صبا ، أو شَنَّنا عليه شنا - الشنك من قبل محمد بن إسحاق - فوجد راحة فخرج ، فصعد المنبر فحمد الله ، وأثنى عليه ، واستغفر له للسُّهُدَاءِ من أصحاب أهُدَ ، ودعا لهم ، ثم قال : أما بعد ، فإن الأنصار عَيْتَنِي .. إلخ .	٨
	عن ثوبان روى عن النبي ﷺ قال : « إذا أصاب أحدكم الحمى فإن الحمى قطعة من النار فليطفيها عنه بالماء ، فليستنقع نهرًا جارياً ليستقبل جرية الماء ، فيقول : بسم الله ، اللهم اشف عبدي وصدق رسولك ، بعد صلاة الصبح قبل	٩

(١) السحر : آخر الليل قبل الفجر . (٢) مخضب : مكان الخضاب . وعَيْتَنِي : موضع سريري .

الخريج	النص	مسلسل
مسلم ٤/١٧٣٣ ، ح ٨٣ ، وفي حديث ابن عمر، أنه قال : « الحمى من فبح جهنم فأطقوها بالماء ». ص ٧٨/٢٠٩	طلع الشمس ، فليغتمس فيه ثلاثة غمسات ، ثلاثة أيام ، فإن لم يبرأ في ثلاثٍ فخمس ، وإن لم يبرأ في خمس فسبعين ، فإن لم يبرأ في سبع فتسعم ، فإنها لا تكاد تتجاوز تسعاً بإذن الله . عن رافع بن خديج <small>رضي الله عنه</small> قال : سمعت رسول الله <small>صلوات الله عليه وآله وسالم</small> يقول : « إن الحمى فور <sup>(١)</sup> من جهنم فأبردوها بالماء ».  الصلوة :	١٠
الترمذى ٥٢٢/٥ - ٥٥٣ ، ح ٣٥٤٩ .	عن بلال <small>رضي الله عنه</small> أن رسول الله <small>صلوات الله عليه وآله وسالم</small> قال : « عليكم بقيام الليل ، فإنه دأبُ الصالحين قبلكم ، وإن قيام الليل فُرْبةٌ إلى الله ، ومنهاةٌ عن الإثم ، وتكفيرٌ للسيئات ، ومطردةٌ للداء عن الجسد ».  ٢	١
ابن ماجة ٢/١١٤٤ ، ١١٤٥ ؛ أحمد ٢/٣٩٠ . ٤٠٣	عن أبي هريرة قال : هجر النبي <small>صلوات الله عليه وآله وسالم</small> فهجرت فصليت ، ثم جلست ، فالتفت إلى النبي <small>صلوات الله عليه وآله وسالم</small> فقال : « أشكمت درد <sup>(٢)</sup> ؟ » قلت : نعم يا رسول الله ! قال : « قم فصل فإن في الصلاة شفاء ».  الرقية :	٢
أحمد ٤/٤ .	عن أبي هريرة <small>رضي الله عنه</small> قال : سمعت أبا بكر الصديق <small>رضي الله عنه</small> على هذا المنبر يقول : سمعت رسول الله <small>صلوات الله عليه وآله وسالم</small> في هذا اليوم من	١

(١) فور : فوران . (٢) أشكمت درد : بالفارسية معناه : تشتكى بطنك .

التخريج	النص	مسلسل
البخاري ٢ / ٤٣٧ ، ح ٣٢٦٨	<p>عام الأول ، ثم استعبر<sup>(١)</sup> أبو بكر وبكي ،</p> <p>ثم قال : سمعتُ رسول الله ﷺ يقول :</p> <p>« لم تُؤْتُوا شيئاً بعد كلمة الإخلاص مثل العافية ؛ فاسألو الله العافية . »</p> <p>عن عائشة - رضي الله عنها - قالت :</p> <p>« سحر النبي ﷺ حتى كان يخيل إليه أن يفعل الشيء وما يفعله حتى كان ذات يوم دعا ودعا ، ثم قال : « أشعرتُ أن الله أفتاني فيما فيه شفائي ؟ أثاني رجالاً فقد أحدهما عند رأسي ، والآخر عند رجلي ،</p> <p>فقال أحدهما للأخر : وما وجع الرجل ؟</p> <p>فقال : مطهوب ، قال : ومن طبئ ؟ قال :</p> <p>لبيد بن الأعصم ، قال : فيما ذا ؟ قال :</p> <p>في مشط ومشاطة وجف طلعة ذكر ، قال :</p> <p>فأين هو ؟ قال : في بئر ذروان .. »</p> <p>فخرج إليها النبي ﷺ ثم رجع فقال لعائشة حين رجع : « نَخْلُها كأنه رؤوس الشياطين .. »</p> <p>فقالت : « أستخرجها ؟ » فقال : « لا . أما أنا فقد شفاني الله ، وخشيتُ أن يثير ذلك على الناس شرّاً ، ثم دفتُ البئر . »</p>	٢
البخاري ٤ / ٢٠ ، ح ٥٧١٩ . ٥٧٢١ - ١٤٦ / ٥	<p>عن أنس بن مالك ، قال : « أذن رسول الله ﷺ لأهل بيته من الأنصار أن يرثوا من الحُمَّة والأذن<sup>(٢)</sup> .. »</p>	٣
مسلم ، السلام ، باب مسلم ، السلام ، باب ١٦ ، ح ٤٠ ، الترمذى ،	<p>عن أبي سعيد ، أن جبريل أتى النبي ﷺ</p> <p>فقال : « يا محمد ! أشتكت ؟ » فقال :</p>	٤

(١) استعبر : بكى . (٢) الحُمَّة : ذوات السموم كلها . والأذن : يعني وجع الأذن .

التخريج	النص	مسلسل
<p>الجنائز ، باب ٤ ، ح ٩٧٢ ، وابن ماجة ، الطب ، باب ٣٦ ، ح ٣٥٢٣ ؛ وأحمد ٥٦/٣ .</p> <p>أبو داود ٤ / ٢٢٠ ، ح ٣٨٩٦ ؛ وأحمد ٥ / ٢١١ .</p>	<p>نعم. قال : « باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك ، من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك ، باسم الله أرقيك . »</p> <p>عن خارجة بن الصئلت التميمي ، عن عمه؛ أنه أتى رسول الله ﷺ فأسلم ثم أقبل راجعاً من عنده ، فمرّ على قوم عندهم رجل مجنون موثق بالحديد ، فقال أهله : نداووه ؟ فرقته بفاحشة الكتاب فبرئ ، فأعطوني مائة شاة ، فأتيت النبي ﷺ فأخبرته فقال : « هل إلا هذا ؟ »</p>	٥
<p>مسلم ، السلام ، باب ٢٤ ، ح ٦٧ ، وأبو داود ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٨٩١ ؛ والترمذى ، الطب ، باب ٢٩ ، ح ٢٠٨٠ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٣٦ ، ح ٣٥٢٢ ؛ وقال الترمذى : حسن صحيح .</p>	<p>وقال مسدد في موضع آخر : « هل قلتَ غير هذا ؟ » قلتُ : لا . قال : « خذها فلعمري ملأ أكل برقية باطلة لقد أكلتَ برقية حق . »</p> <p>عن عثمان بن أبي العاص الشففي ؛ أنه شكا إلى رسول الله ﷺ وجعًا يجده في جسده منذ أسلم ، فقال له رسول الله ﷺ : « ضع يدك على الذي تألم من جسده وقل : بسم الله ثلاثا ، وقل سبع مرات : أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحذر . »</p>	٦
<p>أبو داود ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٨٩٢ ؛ وأحمد ٢١/٦ عن فضاله بن عبيد ، والحديث ضعيف ، ضعفه الألباني في ضعيف</p>	<p>عن أبي الدرداء قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « من اشتكي منكم شيئاً ، أو اشتکاه آخر له فليقل : ربنا الله الذي في السماء ، تقدس اسمك ، أمرك في السماء والأرض كما رحمتك في السماء ،</p>	٧

التخريج	النص	مسلسل
<p>الجامع .</p> <p>أحمد ٤٢١/٣ ; والترمذى ، الطب ، باب ٢١ ، ح ٢٠٦٥ ، و قال حسن صحيح ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ١ ، ح ٤٠٢/٤ والحاكم ٣٤٣٧ عن حكيم بن حزام .</p> <p>البخارى ، الطب ، باب ٥٧٤٦ ، ٥٧٤٥ ، ٣٨ و مسلم ، السلام ، باب ٢١ ، ح ٥٤ ؛ وأبو داود ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٨٩٥ ؛ وابن ماجة ، الطب ، باب ٣٦ ، ح ٣٥٢١</p>	<p>فاجعل رحمتك في الأرض ، واغفر لنا حوبنا وخطيانا ، أنت رب الطيبين ، أنزلنا رحمة من رحمتك ، وشفاء من شفائك على هذا الوجع فيرأ .</p> <p>عن أبي خزامة قال : قلت : يا رسول الله ؛ أرأيت رقى نسترقىها ودواء نتداوي به ، تفأة نقيها ، هل تردد من قدر الله  شيئا ؟ فقال : « هي من قدر الله . »</p>	٨
	<p>حدثنا سفيان عن عائشة أن رسول الله ﷺ كان إذا اشتكي الإنسان الشيء منه أو كانت به قرحة أو جرح قال النبي ﷺ بأصابعه هكذا - و وضع سفيان سبابته  بالأرض ثم رفعها - « باسم الله ترية أرضنا برقة بعضنا يُشفى سقيمنا ياذن ربنا . »</p>	٩
<p>البخارى ، الطب ، باب ٥٧٤٣ ، ٣٨ المرضى ، باب ٢٠ ، ح ٥٦٧٥ ، والطب ، باب ٣٨ ، ح ٥٧٤٤ ، و باب ٤٠ ، ح ٥٧٥٠ ؛ و مسلم ، السلام ، باب ١٩ ، ح ٤٦ ؛ وابن ماجة ، ٤٩ -</p>	<p>عن عائشة ، أن النبي ﷺ كان يعود بعض أهلها يمسح بيده اليمنى ويقول : « اللهم رب الناس مذهب البأس ، اشف أنت الشافي ، لا شافي إلا أنت ، شفاء لا يغادر سقما . »</p>	١٠

التخريج	النص	مسلسل
<p>الجناز ، باب ٦٤ ، ح ١٦١٩ ، الطب ، باب ٣٦ ، ح ٣٥٢٠ .</p> <p>ابن ماجة ، ١١٦٦/٢ ، ح ٣٥٣٠ ، وفي الزوائد: روى أبو داود بعضه : ورواه الحاكم في المستدرك .</p>	<p>عن زينب قالت : كانت عجوز تدخل علينا ترقي من الحُمْرَة<sup>(١)</sup> ، وكان لنا سرير طويل القوائم ، وكان عبد الله إذا دخل تنحنح وصوت ، فدخل يوما ، فلما سمعت صوته احتجبت منه ، فجاء فجلس إلى جانبي فمسني فوجد مس خيط ، فقال : ما هذا ؟ قلت : رُقِيَ لي فيه من الحمرة ، فجذبه ، وقطعه ، فرمى به ، وقال : لقد أصبح آل عبد الله أغنياء عن الشرك ، سمعت رسول الله ﷺ يقول : «إن الرُّقْيَ والتَّمَاهِي والتَّوْلَةَ<sup>(٢)</sup> شِرْكٌ .» قلت : فإنني خرجت يوما فأبصر بي فلان فدمعت عيني التي تلية ، فإذا رقتها سكت دمعتها ، وإذا تركتها دمعت ، قال : ذاك الشيطان إذا أطعته تركك ، وإذا عصيته طعنك بأصبعه في عينيك ، ولكن لو فعلت ؛ كما فعل رسول الله ﷺ كان خيرا لك وأجدر أن تُشفَّى ؛ تنضحي في عينيك الماء وتقولين : «أذهب البأس رب الناس ، أشف أنت الشافي ، لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما .»</p>	١١

(١) الحمرة : مرض جلدي معد ، يحمر فيه موضع الإصابة ، تصحبه حمى عالية .

(٢) التولة : ما يحجب المرأة إلى زوجها من السحر وغيره .

التخريج	النص	مسلسل
الترمذى ٢٠٥/٤ ، ح ٢٠٧٥ ، وقال : غريب يعني ضعيف .	عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يعلمهم من الحمى ومن الأوجاع كلها أن يقولوا : « بسم الله الكبير ، أعوذ بالله العظيم من شر كل عرق نمار <sup>(١)</sup> ، ومن شر حر النار .»	١٢
أحمد ١٢٨/٥ : الحاكم ٤١٢ - ٤١٣ ، وقال : قد احتاج الشیخان برواة هذا الحديث لهم عن آخرهم غير أبي جناب الكلبي والحديث محفوظ صحيح ، وقال الذهبي : قلت أبو جناب الكلبي ضعفه الدارقطني ، والحديث منكر .	عن أبي بن كعب قال : كنت عند النبي صلى الله عليه وسلم ، فجاء أعرابي فقال : يأنبئ الله ، إن لي أخاً وبه وجع . قال : « وما وجعه؟ » قال : به لم يم <sup>(٢)</sup> . قال : « فأنتي به .» فأناه به ، فوضعه بين يديه ، فعوذ النبي صلى الله عليه وسلم بفاتحة الكتاب ، وأربع آيات من أول سورة البقرة ، وهاتين الآيتين <b>﴿إِلَهُكُمْ مُّنْدُثٌ﴾</b> ولهكم إله واحد <b>﴿وَآيَةُ الْكَرْسِيٍّ﴾</b> ، وثلاث آيات من آخر سورة البقرة وآية من آل عمران <b>﴿شَهَدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ﴾</b> وآية من الأعراف <b>﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ﴾</b> وآخر سورة المؤمنون <b>﴿فَتَعْالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ﴾</b> وآية من سورة الجن <b>﴿وَأَنَّهُ تَعْالَى جَدُّ رَبِّنَا﴾</b> وعشرون آيات من أول الصافات وثلاث آيات من آخر سورة الحشر و <b>﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾</b> والمعوذتين ، فقام الرجل كأنه لم يشتك قط .	١٣
الحاكم في المستدرك ٤/٢١٥ - ٢١٦ ، وقال :	عن عبد الله بن عامر بن ربيعة قال : خرج سهيل بن حنيف ، ومعه عامر بن ربيعة ،	١٤

(١) العرق النمار : الذي يفور دمه ويتردد بشدة . (٢) لم : ألم به بعض التعب أدى إلى ما يشبه الجنون .

التخريج	النص	مسلسل
<p>صحيح و وافقه الذهبي ؛ ورواه النسائي في الكبرى في الطب ، باب ، ٢٠ ، وفي اليوم والليلة له ؛ باب ٨٠ ، وهذا لفظ الحاكم ، أحمد ٥/٤٦ .</p>	<p>يريدان الغسل ، فانتهيا إلى غدير<sup>(١)</sup> فخرج سهل يريد الحمر<sup>(٢)</sup> - قال وكيع : فنظرت إليه فأصبهَ يعني ، فسمعت له فرقعة في الماء ، فأتيته فناديه ثلثاً فلم يجيئني ، فأتيت النبي ﷺ فأخبرته فجاء يمشي فخاض الماء حتى كأني أنظر إلى بياض ساقيه ، فضرب صدره ، ثم قال : « اللهم أذهب عنه حرّها وبردها ووصبّها<sup>(٣)</sup> ». فقام ، فقال النبي ﷺ : « إذا رأى أحدكم من نفسه أو ماله أو أخيه ما يُحب فليبرّ<sup>(٤)</sup> فإنَّ العين حق ». »</p>	
<p>الحاكم ٤١٣/٤ - ٤١٤ بإسناد ضعيف .</p> <p>البخاري ، الإجارة ، باب ١٦ ، ح ٢٢٧٦ ، وفضائل القرآن ، باب ٩ ، ح ٥٠٧ ، والطب ، باب ٣٣ ، ح ٥٧٣٦ ، وباب ٣٩ ، ح ٥٧٤٩ .</p> <p>مسلم ، السلام ، باب ٢٣ ، ٦٥ ، أبو داود ،</p>	<p>عن أنس أن رسول الله ﷺ كان إذا أصابه رمد ، أو أحداً من أهله وأصحابه ، دعا بهؤلاء الكلمات : « اللهم متعني بصرى واجعله الوارث مني ، وأرني في العدو ثاري ، وانصرني على من ظلمني ». »</p> <p>عن أبي سعيد الخدري قال : انطلق نفرٌ من أصحاب النبي ﷺ في سفارة سافروا لها حتى نزلوا على حي من أحياء العرب ، فاستضافوهم<sup>(٥)</sup> ، فأبوا أن يُضيّقوهم ، فللُدغ سيد ذلك الحي ، فسَعَوا له بكل شيء لا ينفعه شيء ، فقال بعضهم : لو أتيتم هؤلاء الرهط ، فأتوهم فقالوا : أيها الرهط إن سيدنا لدغ ، وسعينا له بكل شيء لا</p>	<p>١٧</p>

(١) غدير : نهر صغير . (٢) ما يستر به الإنسان من ثوب وغيره . (٣) وصبّها : تعبها وألها .

(٤) فليبرّ : فليقل بارك الله . (٥) استضافوهم : طلبو ضيافتهم .

التخريج	النص	مسلسل
<p>البيوع، باب ٣٨ ، ح ٢٤١٨ ، الطب ، باب ١٩ ، ح ٣٩٠٠ ؛ الترمذى ، الطب ، باب ٢٠ ، ح ٢٠٦٣ ، ٢٠٦٤ ، وقال : صحيح ؛ ابن ماجة ، التجارات ، باب ٧ ، ح ٢١٥٦ .</p>	<p>ينفعه فهل عند أحد منكم من شيء ؟ فقال بعضهم : نعم والله إبني لأرقى ، ولكن والله لقد استضفناكم فلم تُصيّقونا ، فما أنا براق لكم حتى يجعلوا لنا جُعلاً <sup>(١)</sup> ، فصالحوه على قطيع من الغنم ، فانطلق يتقدّل عليه ويقرأ <b>«الحمد لله رب العالمين»</b> فكانما أشطط من عِقال ، فانطلق يمشي وما به قلبة <sup>(٢)</sup> ، قال : فأوفوهם جُعلهم الذي صالحوه عليه ، فقال بعضهم : أقسموا ، فقال الذي رَقَى : لا تفعلوا حتى نأتِي النبي <b>ﷺ</b> فنذكر له الذي كان فنتظر ما يأمرنا ، فقدموا على رسول الله <b>ﷺ</b> فذكروا له ، فقال : « وما يُدْرِيك أَنَّه رُفِيقٌ ؟ » ثم قال : « قد أصَبْتُم ، أَقِسِّمُوا ، واصْرِبُوا لِي مَعْكُم سَهْمًا . »</p> <p><b>أحاديث السبابة</b> : وهل لها علاقة بالقلب ؟</p>	١
<p>صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاة .. إلخ ، ح ١١٢ ، وهذا لفظه ؛ أبو داود ، الصلاة ، باب الإشارة ، بالأصبع في التشهد الأول ، السهو ، باب موضع البصر عند الإشارة ، وتخريك السبابة ؛ أبو عوانة ،</p>	<p>عن عبد الله بن الزبير قال : كان رسول الله <b>ﷺ</b> إذا قعد في الصلاة جعل قدمه اليسرى بين فخذه وساقه ، وفرش قدمه اليمنى ، ووضع يده اليمنى على ركبته اليسرى ، ووضع يده اليمنى على فخذه اليمنى ، وأشار بأصبعه .</p>	

(١) جُعلاً : مالاً مقابل ذلك . (٢) قلبة : شيء .

التخريج	النص	مسلسل
<p>٢٥٥/٢</p> <p>صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاه .. إلخ ، ح ١١٢ ، وهذا لفظه ؛ الدارمي ، الصلاه ، باب الإشارة في الصلاه ؛ أبو عوانة ٢/٢</p> <p>٢٢٦</p>	<p>عن عبد الله بن الزبير قال : كان رسول الله ﷺ إذا قعد يدعوا ، وضع يده اليمنى على فخذنه اليمنى ويده اليسرى على فخذنه اليسرى ، وأشار بأصبعه السبابة ، ووضع إبهامه على أصبعه الوسطى ، وينقق كفه اليسرى ركبته .</p>	٢
<p>صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاه .. إلخ ، ح ١١٤ ، وهذا لفظه ؛ الترمذى ، الصلاه ؛ باب ما جاء في الإشارة في التشهد ، ح ٢٩٤ ؛ ابن ماجة ، الإقامة ، باب الإشارة في التشهد ، ح ٩١٣ ؛ أبو عوانة ٢/٢٢٥</p>	<p>عن ابن عمر ؛ أن النبي ﷺ كان إذا جلس في الصلاه ، وضع يديه على ركبتيه ، ورفع إصبعه اليمنى التي تلي الإبهام ، فدعها بها ، ويندُه اليسرى على ركبته اليسرى ، بأسطحها عليها .</p>	٣
<p>صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاه .. إلخ ، ح ١١٥ ، وهذا لفظه ؛ أبو عوانة ، ٢٢٤/٢</p>	<p>عن ابن عمر ؛ أن رسول الله ﷺ كان إذا قعد في التشهد ، وضع يده اليسرى على ركبته اليسرى ، ووضع يده اليمنى على ركبته اليمنى ، وعقد ثلاثة وخمسين وأشار بالسبابة .</p>	٤
<p>صحيح مسلم ، المساجد ، باب صفة الجلوس في الصلاه ... إلخ ، ح</p>	<p>عن علي بن عبد الرحمن المعاوي أنه قال : رأني عبد الله بن عمر ، وأنا أعبث بالحصى في الصلاه ، فلما انصرف نهاني ؛ فقال : إاصنع كما كان رسول الله ﷺ يصنع .</p>	

التخريج	النص	مسلسل
١١٦ ، وهذا لفظه ، أبو داود ، الصلاة ، باب الإشارة في الصلاة ، ح ٩٨٧ ؛ النسائي ، الافتتاح ، باب موضع البصر في الشهد ، السهو ، باب موضع الكفين ؛ أبو عوانة	فقلت : وكيف كان رسول الله ﷺ ؟ قال : كان إذا جلس في الصلاة ، وضع كفه اليمنى ، وقبض أصابعه كلها ، وأشار بأصبعه التي تلي الإبهام ، ووضع كفه اليسرى على فخذه اليسرى .	
٢٢٤ ، صحيح أبو داود ، الصلاة ، باب كيفية الجلوس في الشهد ، ح ٩٥٧ ، وهذا لفظه ؛ النسائي ، الافتتاح ، باب موضع اليمين من الشمال في الصلاة ، السهو ، باب قبض الشتين من أصابع اليد اليمنى وعقد الوسطى والإبهام منها ؛ ابن ماجة ، باب الإشارة في الشهد ، ح ٩١٢ .	عن وائل بن حجر ، قال : قلت : لأنظرن إلى صلاة رسول الله ﷺ كيف يُصلِّي ، فقام رسول الله ﷺ فاستقبل القبلة فكَبَرَ ، فرفع يديه حتى حاذتا أذنيه ، ثم أخذ شمائله بيمنيه ، ولما أراد أن يركع رفعهما إلى مثل ذلك ، قال : ثم جلس فاقترش رجله اليسرى و وضع يده اليسرى على فخذه اليسرى ، وحدِّرْفَقَ الأيمن على فخذه اليمنى ، وقبض ثنتين ، وحَلَقَ حَلْقَةَ ، ورأيته يقول هكذا - وحَلَقَ بِثْرَ (١) الإبهامَ والوسطى ، وأشار بالسبابة .	٦
صحيح أبو داود ، الصلاة ، باب الإشارة في الشهد ، ح ٩٩١ ، وهذا لفظه ؛ النسائي ، السهو ، باب الإشارة بالإصبع في	عن مالك بن نمير المخزاعي ، عن أبيه ، قال : رأيت رسول الله ﷺ واصبعاً ذراعه اليمنى على فخذه اليمنى ، رافعاً أصبعه السبابة قد حنها شيئاً .	٧

(١) بشر : أحد رواة هذا الحديث شيخ شيخ أبي داود ، وهو بشر بن المفضل .

النarration	النص	مسلسل
<p>الشهاد ؛ ابن ماجة ، الإقامة ، باب الإشارة في الشهاد ، ح ٩١١ .</p> <p>صحيح الترمذى ، الدعوات ، ح ٣٥٥٧ ، وهذا لفظه وقال : هذا حديث حسن صحيح غريب . النساءى ، السهو ، باب النهي عن الإشارة بأصبعين ، وبأى أصبع يشير .</p>	<p>عن أبي هريرة أن رجلاً كان يدعو بأصبعيه ، فقال رسول الله ﷺ : « أحد أحد ». قال أبو عيسى : ومعنى هذا الحديث : إذا أشار الرجل بأصبعيه في الدعاء عند الشهادة لا يشير إلا بأصبع واحدة .</p>	٨
<p>صحيح أحمد ، ١١٩/٢ ، وهذا لفظه ، وقال الهيثمي في المجمع ١٤٠/٢ : رواه البزار وأحمد .</p>	<p>عن نافع قال : كان عبد الله بن عمر إذا جلس في الصلاة ، وضع يديه على ركبتيه ، وأشار بأصبعه ، وأتبعها بصره ثم قال : قال رسول الله ﷺ : « هي أشدُّ على الشيطان من الحديد » ، يعني السبابة .</p>	٩



## المراجع والمصادر

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- الإبل العربية / محمد عبد الله الصانع / الطبعة الثانية / ١٩٨٤ .
- ٣- الإبل العربية / محمد فاضل وردة / ١٩٨٩ .
- ٤- إحياء علوم الدين / الإمام أبو حامد بن محمد الغزالى / تحقيق سيد إبراهيم / ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م / دار الحديث ، القاهرة .
- ٥- الأذكار / للإمام أبي زكريا يحيى بن شرف النووي الدمشقي ، وبذيله تحفة الأبرار بنكت الأذكار للحافظ ابن حجر / حقه وخرج أحاديثه وعلق عليه بشير محمد عيون .
- ٦- إرواء الغليل في تخرج أحاديث منار السبيل / محمد ناصر الدين الألباني / الطبعة الثانية / المكتب الإسلامي ، بيروت ، دمشق / ١٩٨٥ .
- ٧- الإسلام والتربية والصحة ، لعايدة عبد العظيم البنا / ١٤٠٤ هـ - ١٩٨٤ م / مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض .
- ٨- الإسلام والطب : المسكريات والمخدرات والتبغ والقات وأثارها السيئة في الجسم / شوكت الشطي / جامعة دمشق ، ١٩٥٩ م .
- ٩- الإعجاز الطبي في القرآن والأحاديث النبوية : الرطب والتمر / الدكتور عبد الله عبد الرزاق السعيد / ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م / الدار السعودية ، جدة ، الرياض ، الدمام .
- ١٠- الأمراض الباطنة والأمراض الخمجية وأمراض المناطق الاستوائية / الدكتور مدنى الحبشي / كتاب جامعي / منشورات جامعة دمشق / ١٤١١ - ١٤١٢ هـ ، ١٩٩١ - ١٩٩٢ م .
- ١١- الأمراض الجلدية والزهرية / الدكتور مأمون الجلاد وزملاؤه / كتاب جامعي / الطبعة

الجديدة ، دمشق / ١٤٠٦ - ١٩٨٦ هـ ، ١٤٠٧ - ١٩٨٧ .

١٢- أمراض جهاز المرأة التناسلي / الدكتور ابراهيم حقي وزملاؤه / كتاب جامعي / مطبعة خالد بن الوليد / الطبعة الرابعة ، ١٤١٠ - ١٤١١ هـ / ١٩٩٠ - ١٩٩١ م .

١٣- الأمراض النفسية / الدكتور فايز محمد علي الحاج / الطبعة الثانية ، ١٩٨٧ م / المكتب الإسلامي ، بيروت .

١٤- التداوي بالأعشاب والنباتات / عبد اللطيف عاشور / مكتبة ابن سينا ، مصر / ١٩٨٥ م .

١٥- التداوي بعسل النحل ، مستشفى عسل النحل / عبد اللطيف عاشور ، مكتبة القرآن ، القاهرة / ١٩٨٦ .

١٦- التداوي والمسؤولية الطبية في الشريعة الإسلامية / تأليف قيس بن محمد آل الشيخ مبارك / ١٤١٢ هـ - ١٩٩١ م / مكتبة الفارابي .

١٧- تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب / لداود بن عمر الأنطاكي / نشر دار الفكر .

١٨- التربية البدنية عند العرب .

١٩- تفسير وبيان القرآن الكريم يتلوه معجم مفهوس لألفاظ القرآن الكريم / إعداد الدكتور حسن الحصي / دار الرشيد ، بيروت - دمشق .

٢٠- التمر دواء ليس فيه داء / محمد عبد الرحيم / ١٤١٢ هـ - ١٩٩١ م / دار أسامة ، دمشق - بيروت .

٢١- الجرائم الطبية / الدكتور عدنان التكريتي / كتاب جامعي / الطبعة الثالثة / ١٤٠٧ - ١٤٠٨ هـ ، ١٩٨٧ - ١٩٨٨ م ، المطبعة الجديدة ، دمشق .

٢٢- الجراحة البولية / الدكتور وليد النحاس / كتاب جامعي / الطبعة الثالثة / ١٤١١ - ١٤١٢ هـ ، ١٩٩١ - ١٩٩٢ م / منشورات جامعة دمشق .

٢٣- الجراحة الصغرى / الدكتور وليد النحاس / كتاب جامعي / ١٤٠٦ - ١٤٠٧ هـ ، ١٩٨٦ - ١٩٨٧ م ، المطبعة الجديدة ، دمشق .

## المراجع والمصادر ١٧٩

- ٢٤- الحبة السوداء في الطب الشعبي / دكتور الفاضل العبيد عمر / مكتبة المطبوعات الحديثة ، جدة ، المملكة العربية السعودية / ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م.
- ٢٥- الحيض والنفاس والحمل بين الفقه والطب / الدكتور عمر محمد سليمان أشقر / ١٩٩٣ / دار النفائس ، عمان .
- ٢٦- خلق الإنسان بين الطب والقرآن / الدكتور محمد علي الباز/ الطبعة الثامنة ، ١٩٩١ م / الدار السعودية ، جدة .
- ٢٧- دراسات تطبيقية في الحديث النبوي ، العبادات / الدكتور نور الدين عتر / كتاب جامعي / المطبعة الجديدة ، دمشق / ١٣٩٩ - ١٤٠٠ هـ ، ١٩٨٠ - ١٩٨١ م .
- ٢٨- دراسات عن المرأة والرجل في المجتمع العربي / الدكتورة نوال السعداوي / ١٩٨٧ م / المؤسسة العربية للدراسات ، بيروت .
- ٢٩- دليل المرأة الطبي ، مع مائة سؤال وجواب / ديفيد رورفيك / ١٩٧٩ م / دار الآفاق الجديدة ، بيروت .
- ٣٠- رسالة في تاريخ الطب ، بحث في الطب البدائي وتاريخ الإنسان / شوكت الشطي / جامعة دمشق / ١٣٧٩ هـ - ١٩٦٠ م .
- ٣١- الرسول ﷺ / الطبعة الرابعة / ١٣٧٩ هـ - ١٩٧٧ م .
- ٣٢- روح الدين الإسلامي / عفيف عبد الفتاح طباره / الطبعة الثالثة عشرة ، أول المحرم ١٣٩٦ هـ - ٢ كانون الثاني ١٩٧٦ م / دار العلم للملايين ، لبنان .
- ٣٣- الرياضيات المستونة / الدكتور شوكت موفق الشطي / ١٩٤٢ م / مطبعة الجامعة السورية ، دمشق .
- ٣٤- زيت الزيتون ، إنتاجه ، استخلاصه ، تعليه ، وفوائده / إعداد : أحمد عميري ، مالك شيخ عابدين / وزارة الزراعة والاستصلاح الزراعي ، دمشق / ١٩٨٤ م .
- ٣٥- أطباء من الطبيعة ، العلاج بدون جراحة أو دواء / دكتور محمد عبد العزيز / ١٩٩٢ م / دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير .
- ٣٦- سلسلة الأحاديث الصحيحة ، وشيء من فقهها وفوائدها / تأليف محمد ناصر الدين الألباني / منشورات المكتب الإسلامي .

المراجع والمصادر ١٨٠

٣٧- سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة ، أثراها السيئ في الأمة / محمد ناصر الدين الألباني / مكتبة المعارف ، الرياض / ١٩٩٢ م.

٣٨- سنن ابن ماجة / للحافظ أبي عبد الله محمد بن يزيد القزويني (ابن ماجة) ، حقق نصوصه ورقم كتبه وأبوابه وأحاديثه محمد فؤاد عبد الباقي / المكتبة العلمية ، بيروت .

٣٩- سنن أبي داود / الإمام أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي / راجعه على عدة نسخ وضيّط أحاديثه وعلّق حواشيه محمد محبي الدين عبد الحميد / دار إحياء التراث العربي ، بيروت - لبنان .

٤٠- سنن الترمذى / لأبي عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذى / أشرف على التعليق والطبع عزت عبيد الدعايس / مكتبة دار الدعوة - حمص / ١٣٨٥ هـ - ١٩٦٥ م.

٤١- سنن النسائي / اعتنى به ورقمَه وصنَّع فهارسه عبد الفتاح أبو عُدَّة / الطبعة الثانية / ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦ م / مكتب المطبوعات الإسلامية بحلب ، طباعة دار البشائر الإسلامية ، بيروت .

٤٢- السوّاک : حكمه وفوائده / عبد الخليم أحمد ملاعبة / مكتبة الحرمين ، الزرقاء / ١٩٧٥ م.

٤٣- السوّاک : أهميته واستعماله بين الدين والعلم الحديث / أبو حذيفة إبراهيم بن محمد ، د. سوزان سعد إسماعيل / مكتبة الصحابة ، طنطا ، ١٩٨٧ م.

٤٤- شبابنا ومشاكلهم الصحية ، إعداد محمد رفعت / ١٩٨٦ م ، دار البحار ، بيروت .

٤٥- الشفاء بالماء والهواء / زهير علوان / ١٩٩٣ م / دار الفكر اللبناني .

٤٦- شفاء العائن والمعيون / محمد زهير الحريري / ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م .

٤٧- شكاوى وحلول / محمد صالح المنجد / دار الوطن ، الرياض / ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م .

٤٨- صحيح البخاري / للإمام أبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي / ضبطه ورقمَه وذكر تكرار مواضعه وشرح ألفاظه وجمّله وخرج أحاديثه في صحيح مسلم ووضع فهارسه الدكتور مصطفى ديب البغا .

## المراجع والمصادر ١٨١

٤٩- صحيح الجامع الصغير وزيادته / تأليف ناصر الدين الألباني / الطبعة الثانية ، ١٤٠٦ هـ- ١٩٨٦ م / المكتب الإسلامي ، بيروت - دمشق .

٥٠- صحيح سنن الترمذى / تأليف محمد ناصر الدين الألباني بتكليف من مكتب التربية العربي لدول الخليج - الرياض / ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م / أشرف على طباعته والتعليق عليه وفهرسته زهير الشاويش / مكتب التربية العربي لدول الخليج .

٥١- صحيح سنن النسائي / صحيح أحاديثه محمد ناصر الدين الألباني / ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٨ م / مكتبة التربية العربي لدول الخليج .

٥٢- ضعيف الجامع الصغير وزيادته / تحقيق محمد ناصر الدين الألباني / الطبعة الثانية ، ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م / المكتب الإسلامي ، بيروت - دمشق .

٥٣- الطب الإسلامي : أبحاث وأعمال المؤتمر العالمي عن الطب الإسلامي / إشراف عبد الرحمن عبد الله العوضي / الطبعة الثانية ، ١٩٨١ م / المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب / الكويت .

٥٤- الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع / مختار سالم / مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، بيروت / ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م .

٥٥- الطب الجنسي / محمد ماهر سوار ، محمد كرم قطان / بحث علمي ليل إجازة الدكتوراه في الطب البشري ، جامعة دمشق / ١٩٨٢ .

٥٦- الطب النبوي / ابن قيم الجوزية / منشورات مكتبة الرسالة الحديثة .

٥٧- الطب النبوي / الحافظ أبو عبد الله محمد بن أحمد الذهبي / تحقيق وشرح وتعليق أحمد رفعت البدراوي / الطبعة الثانية ، ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦ م / دار إحياء العلوم ، بيروت .

٥٨- الطب النبوي والعلم الحديث / محمود ناظم النسيمي / ١٩٨٤ م / الشركة المتحدة للتوزيع ، دمشق .

٥٩- الطب النفسي / NMS / ترجمة الدكتور حسان أحمد قمحية ، والدكتور عمار سمير ، والدكتور محمد معتز معصراني / ١٩٩٣ م / دار المعاجم - دمشق ، دار النابغة - حمص .

٦٠- الطب النفسي / الدكتور حنا الخوري ، الدكتورة منال المختار / كتاب جامعي /

## ١٨٢ المراجع والمصادر

٦١- الطب النفسي المعاصر / أحمد عكاشه / الطبعة الثامنة ، ١٩٨٩ م / مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

٦٢- الطب الوقائي في الإسلام / عادل أحمد بربور وزملاؤه / رسالة جامعية ، كلية الطب البشري ، جامعة دمشق .

٦٣- الطب النبوي والصحة العامة والإحصاء الحيوي / NMS and NORTON / ترجمة الدكتور حسان أحمد قمحة ، والدكتور محمد معتز معصراني / ١٩٩٣ م / دار المعاجم- دمشق ، دار الكتب العربية - دمشق .

٦٤- الطب النبوي / للحافظ الذبي / دار مكتبة مصطفى الباز: مكة المكرمة - الرياض .

٦٥- طيبك يحدثك عن الصوم / ثلاثة من الأساتذة الأطباء / دار التراث التونسي للنشر والتوزيع / ١٩٩٠ م .

٦٦- العسل في شفاء للناس / محمد نزار الدقر / طباعة دار المعارف للطباعة ، دمشق ، توزيع دار الكتب العربية / ١٢ نيسان ١٩٧٤ م .

٦٧- علم الأحياء الدقيقة الطبية وعلم المناعة / SMN / ترجمة الدكتور حسام الدين حشاش الكتب / ١٩٩٣ م .

٦٨- عمدة الطبيب في معرفة النبات / لأبي آن خير الأشبيلي / قدم له وحققه وأعاد ترطيبه محمد العربي الخطابي / مطبوعات أكاديمية المملكة المغربية / سلسلة التراث / ١٩٩٠ م .

٦٩- العينية المصورة للطبيب الممارس وطالب الطب / الدكتور سمير أنطاكى / ١٩٨٥ م / طبعت في ميلانو - إيطاليا ، تحت إشراف مؤسسة الديار .

٧٠- الغذاء لا الدواء / الدكتور صبري القباني / دار العلم للملايين ، بيروت / الطبعة الخامسة عشرة ، آذار (مارس) ١٩٨٢ م .

٧١- فتح الباري بشرح صحيح البخاري / للإمام أحمد بن علي ابن حجر العسقلاني / رقم كتبه وأحاديثه محمد فؤاد عبد الباقي ،قرأ أصله تصحيحاً وتحقيقاً وأشرف على مقابلة نسخة المطبوعة والمخطوطة عبد العزيز بن عبد الله بن باز / دار الفكر للطباعة

والنشر والتوزيع .

٧٢- الفتح الرباني لعلاج المس الشيطاني بالقرآن الكريم / محمد سيد محمود / الطبعة الثانية / دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

٧٣- الفقه الإسلامي وأدلته / الدكتور وهبة الزحيلي / دار الفكر / ١٤٠٤ هـ ، ١٩٨٤ م .

٧٤- فن العلاج بالأعشاب ومدى تأثيرها على صحة الإنسان / تأليف آن ماكتير ، ترجمة زياد يوسف عبد الرحيم / دار النفائس ، بيروت .

٧٥- فوائد عسل النحل / محمد قرني / المركز العربي ، الإسكندرية / ١٩٨٣ م .

٧٦- القاموس المحيط / تأليف محمد الدين محمد بن يعقوب الفيروزآبادي / تحقيق مكتب التراث في مؤسسة الرسالة / الطبعة الثانية . ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م / مؤسسة الرسالة ، بيروت .

٧٧- اللائئ المصنوعة في الأحاديث الموضوعة / للإمام جلال الدين عبد الرحمن السيوطي / دار المعرفة للطباعة والنشر ، بيروت .

٧٨- لسان العرب / أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور الإفريقي المصري / دار المعرفة للطباعة والنشر ، بيروت .

٧٩- مبادئ الألبان العامة / دكتور جمال الدين عبد التواب / ١٣٩٧ هـ - ١٩٧٧ م / مطبوعات جامعة الرياض .

٨٠- مجلة العربي / مجلة ثقافية مصورة تصدر شهرياً عن وزارة الإعلام بدولة الكويت / العدد ٢٠٨٠ .

٨١- مجلة العلم والإيمان / مجلة علمية شهرية / المدير المسؤول: الدكتور البشير التركي .

٨٢- محاضرات طيبة / إعداد فتاة من الأطباء / غير منشور .

٨٣- المرجع في الطب الشرعي والسموم والإجراءات القانونية البيطرية ، الجزء الأول : الإجراءات القانونية / تأليف : الدكتور إسماعيل منصور جودة / ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩ م .

٨٤- المسكرات ومضارها النفسية والاجتماعية / أسعد الحكيم / دار الكتاب العربي ، القاهرة / ١٩٥١ .

## ١٨٤ المراجع والمصادر

٨٥- المسند للإمام أحمد بن حنبل / تحقيق أحمد محمد شاكر / الطبعة الرابعة / دار المعارف بمصر / ١٣٧٣ هـ - ١٩٥٤ م .

٨٦- المصباح المنير / أبو العباس أحمد بن علي الفيومي / مكتبة لبنان / ١٩٨٧ م .

٨٧- مشكاة المصايف / تأليف ابن عبد الله الخطيب التبرizi / تحقيق محمد ناصر الدين الألباني / الطبعة الثالثة ، ١٩٨٥ م / المكتب الإسلامي ، بيروت - دمشق .

٨٨- معجم الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين / الدكتور توفيق علوان / الطبعة الثانية ، بيروت .

٨٩- معجم أسماء النبات / الدكتور أحمد عيسى / الطبعة الثانية ، ١٤٠١ هـ - ١٩٨١ م .

٩٠- المعجم الطبي الموحد / مجلس وزراء الصحة العرب ، اتحاد الأطباء العرب ، منظمة الصحة العالمية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم / دار طлас / ١٩٨٨ م .

٩١- المعجم الطبي النباتي / العماد مصطفى طлас / دار طлас / ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩ م .

٩٢- المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي / ثلاثة من المستشرقين ، بدأ به أ. ي فنسنك - ليدن ، بريل .

٩٣- مع الطب في القرآن الكريم ، الدكتورة عبد الحميد دياب ، الدكتور أحمد فرقوز / الطبعة السابعة ، ١٤٠٤ هـ - مؤسسة علوم القرآن ، دمشق .

٩٤- المنجد في اللغة والإعلام / الأب لويس معلوف / الطبعة ٢٧ / دار المشرق ، بيروت / ١ كانون الثاني - ١٩٧٣ م .

٩٥- من كنوز الإسلام / الدكتور محمد فائز المطر / الطبعة الثانية ، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م / دار البشير - عمان ، مؤسسة الرسالة - بيروت .

٩٦- الموضوعات / أبو الفرج عبد الرحمن علي بن الجوزي القرشي / ضبط وتحقيق عبد الرحمن محمد عثمان / ١٣٨٦ هـ - ١٩٦٦ م .

٩٧- النباتات الطبية ، زراعتها ، مكوناتها ، وفوائدها / د. فوزي طه قطب حسين / دار المريخ للنشر ، الرياض / ١٤٠١ هـ - ١٩٨١ م .

٩٨- النباتات الطبية واستعمالاتها / محمد العودات ، جورج حام / المنظمة العربية للتنمية

## المراجع والمصادر ١٨٥

الزراعية ، الخرطوم / ١٩٨٥ م .

٩٩- النباتات والأعشاب / علي هاشم / دار الفكر العربي / ١٩٨٨ م .

١٠٠- نصب الرأي لأحاديث الهدایة ، للحافظ جمال الدين أبي محمد عبد الله بن يوسف الحنفي الزيلعي / المكتبة الإسلامية / الطبعة الثانية ، ١٣٩٣ هـ - ١٩٧٣ م .

١٠١- النفس أسرارها وأمراضها / محمود حميدة / مكتبة الفجالة ، القاهرة .

١٠٢- النهاية في غريب الحديث / مجد الدين أبو السعادات المبارك بن الأثير الجزري / تحقيق طاهر أحمد الزاوي ، محمود محمد الطناحي / دار إحياء الكتب العربية / ١٣٨٣ هـ - ١٩٦٢ م .

١٠٣- نيل الأوطار من أحاديث سيد الأخبار ، شرح منتقى الأخبار / للشيخ محمد بن علي بن محمد الشوكاني / دار القلم ، بيروت - لبنان .

